

5月 給食だより



2026. 5月 柳田小学校

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



食事 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。	睡眠 早寝・早起きを心がけましょう。 朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。	運動 日中は元気に体を動かしましょう。 適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。
--	--	---

端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎをつ摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代、武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事だそうです。



端午の節句の各地のお菓子



べこもち ほっかいどう (北海道)	べこもち あおもりけん (青森県)	ほう葉巻き ながのけん (長野県)	三角ちまき にいがたけん (新潟県)
麦だんご とくしまけん (徳島県)	鯉菓子 ながさきけん (長崎県)	鯨ようかん みやざきけん (宮崎県)	あくまき かこしまけん (鹿児島県)

給食では、
1日(金)に、
かしわもちが
できます

