

5月食育だより

令和7年度 益城町学校給食センター

しんねん ど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
がつ ねん なか ひかくてき す し き きゅう
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
き おん あ からだ あつ な
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

のう
まずは、脳のエネル
ギー源となる糖質を
多く含むものを！



しょくよく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁
やスープ、牛乳などがお
すすめです。水分と一緒
にビタミンやミネラルを
とることができます。



た しゅうかん すこ しなかず ふ いしき
食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



5月5日 端午の節句

たんご せつく おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが
端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う
ねんちゅうぎょうじ ことがにぎやう かざ
年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、
かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



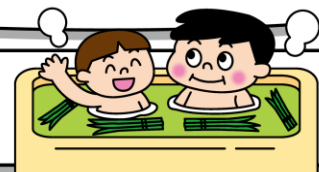
こめ だんご は つつ
もち米や団子をササの葉などで包
み、ゆでたり蒸したりしたもの。
ちゅうごく つた ぎょうじ ゆらい
中国から伝わった行事に由来し、
地域によって味や形はさまざまで
すが、西日本では主に円すい形の
甘いちまきが食べられています。
もともとは、チガヤの葉が使われ
たことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



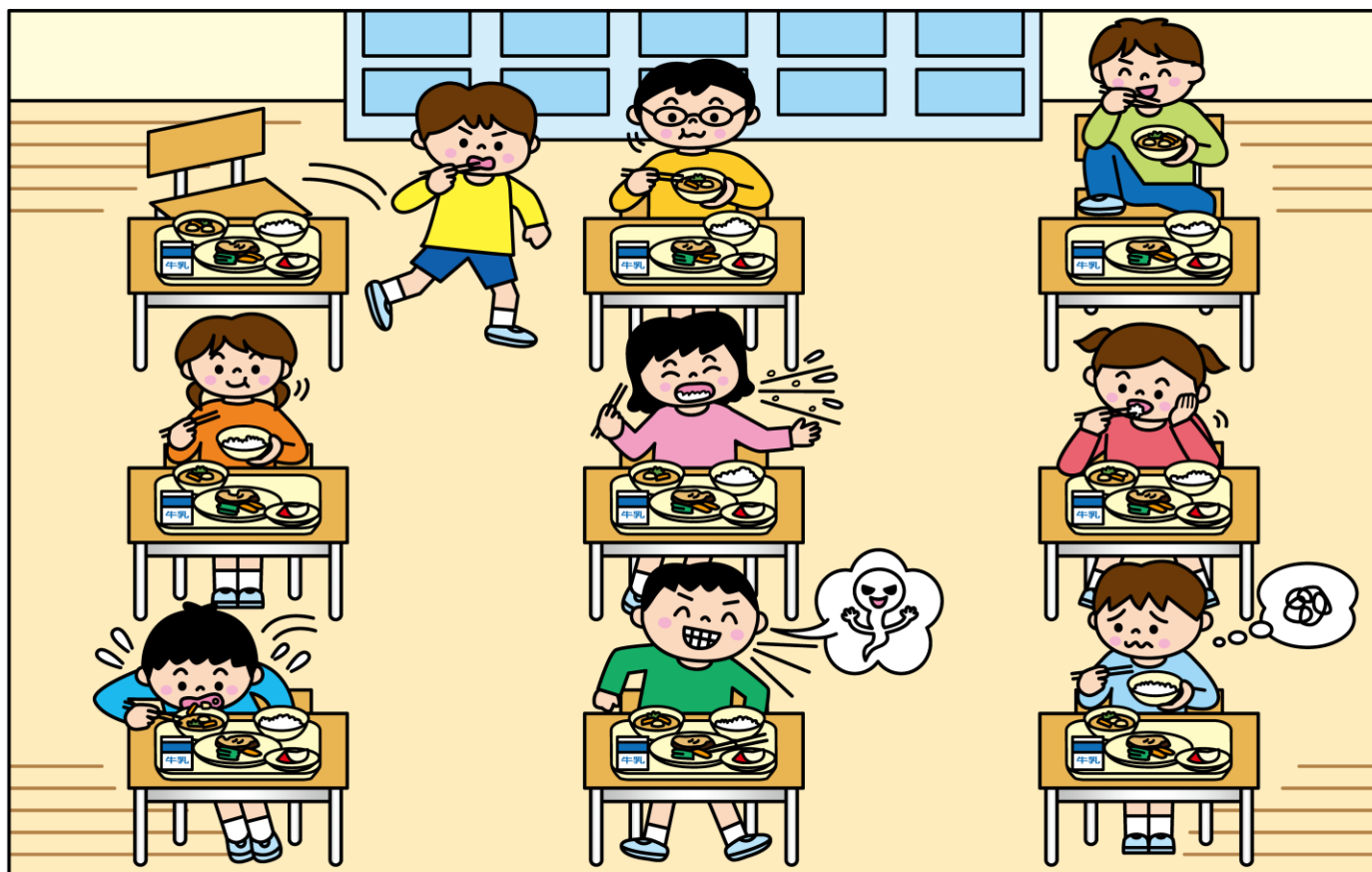
い あん入りのもちをカシ
ワの葉でくるんだもの。
あたため だ ふる
カシワは、新しい芽が出るまで古
い葉が木に残っていることから、
家が途絶えずに代々栄えていくよ
うにとの願いが込められています。
カシワの代わりにサルトリイバラの
葉を使う地域もあります。

べつめい しょうぶ せつく しょうぶ う ふる
別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、
やく ふうしゅう
厄をはらう風習もあります。




しょく じ
食事のマナークイズ

た かた
 こんな食べ方
 していませんか？



上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。

- ① 食事中^{しょくじ ちゆう}に立ち歩^{た ある}く。
- ② 口^{くち}に食べ物^{た もの}が入^{はい}ったままおしゃべりする。
- ③ 食事中^{しょくじ ちゆう}にひじをつく。
- ④ 茶わん^{ちゃ も}を持たず^たにかきこんで食べる。
- ⑤ 食事中^{しょくじ ちゆう}に片足^{かたあし}をいすにのせる。
- ⑥ 友達^{ともだち}が嫌^{いや}がる話^{はなし}をする。
- 



姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。
 当てはまる文章に○をつけましょう。

- ① おなか^{くる}が苦しくなる。
- ② 食べ物^{た もの}の消化^{しょう か}や吸収^{きゅうしゅう}が良^よくなる。
- ③ のど^たに食べ物^{もの}が詰^つまる。
- ④ 食^たべすぎてしまう。



Q2 ②

(おなかが苦しい姿勢だと、食べ物^{た もの}の消^{しょう}化^{くわ}や吸収^{きゅうしゅう}も悪^{わる}くなります。またよくかま^{かま}ないと、食べ物^{た もの}がのどに詰^つまったり、満^{まん}腹感^{ふくかん}が得^えられず^ずに食^たべすぎてしまったりすることがあります。)