

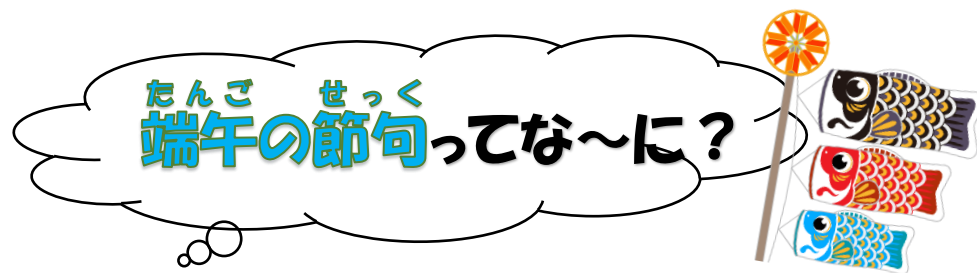
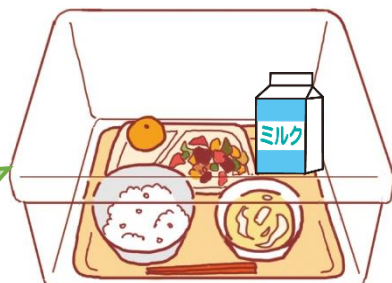


新学期がはじまり、約1か月が過ぎました。新しい学級にはなれましたか？
 季節の変わり目であるこの時期は、気温の変化に体が対応できず、体調を崩し
 やすくなります。疲れをためないように、早寝早起きをして生活のリズムを整え、
 しっかりご飯を食べて元気に過ごしましょう。

基本の配ぜんを覚えよう！



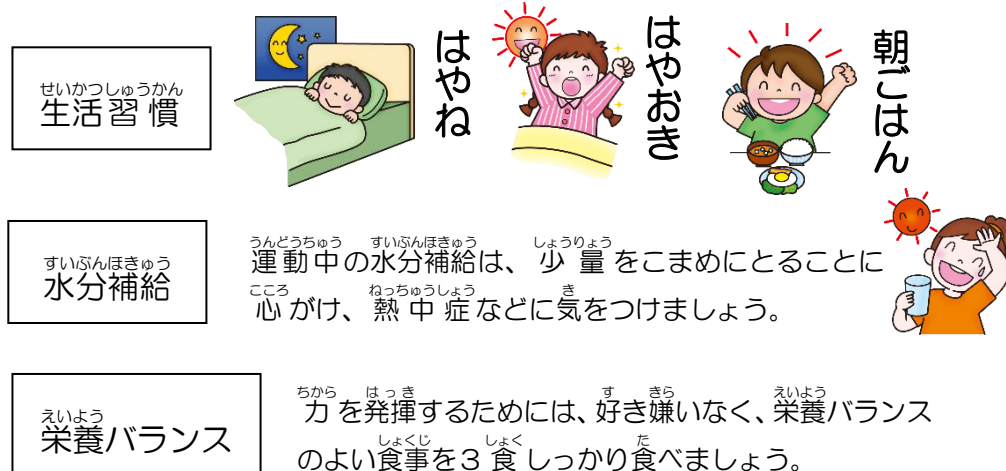
ランチルームの入り口に、当日
 の給食見本を置いています。
 パンの日やカレーの日など配
 ぜんがわからない場合は参考に
 してください。



端午の節句の「端午」は、5月の最初の午（うま）のひを指していま
 す。午の月は旧暦では5月で、昔は5月の初めにある午の日を端午の
 節句としていました。徳川幕府が、幕府の式日として5月5日を端午の
 節句と定めたことにより、将軍を祝うようになったのが始まりとされ
 ています。

将軍家では、男の子が誕生すると、玄関に「馬印」や「幟」で祝う
 風習がありました。この風習が武士や庶民にも受け継がれ、「こいのぼ
 り」や「五月人形」「兜」を飾る風習へと変化していきます。また、
 こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸せをはかるととも
 に、母に感謝する」と記されています。

～運動会で力を出すために大切なこと～



生活習慣

はやね

はやおき

朝ごはん

水分補給

運動中の水分補給は、少量をこまめにとることに
 心がけ、熱中症などに気をつけましょう。

栄養バランス

力を発揮するためには、好き嫌がなく、栄養バランス
 のよい食事を3食しっかり食べましょう。