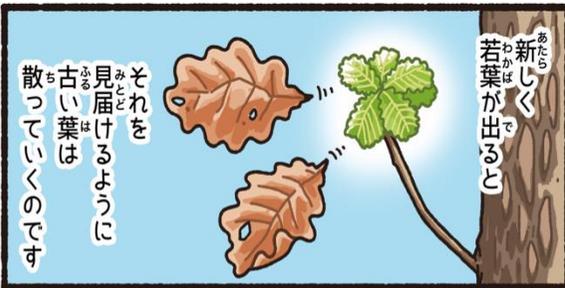


5月 給食だより

発行：矢祭町学校給食センター
出典：学校給食

かしわもちの由来



ぎょうじしよく
行事食にこめられた昔の人の思いを
知りましょう。

5月5日は、男の子の健やかな成長と
幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」
です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の
葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気
を払います。そして、「かしわもち」を
食べる風習があります。

また、5月5日は、国民の祝日「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」
日とされています。

★1日は、「丸越製菓(いちごや)」さんの
「かしわもち」が登場★

季節の食べ物に込められた家族からのメ
ッセージを受け取ってください。先代が
試行錯誤して作った味を受け継ぎ、これか
らそのおいしさを追い求めていきます。

取材した時の写真を
載せました。

よくかんでいただきます♪

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

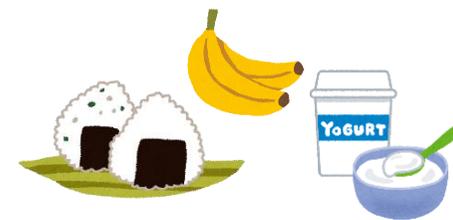
朝ごはんの効果

やる気や集中力 が高まる 	イライラ しにくくなる 	運動能力 アップ 	便秘を 予防する 	生活リズムが 整う
---------------------	--------------------	-----------------	-----------------	------------------

栄養バランスも意識しましょう

主食 	+ 汁物 野菜の みそ汁 	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず 	+ 果物
			+ 牛乳・乳製品

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



朝ごはんを食べる習慣がない人は、
何か1品でもいいので、まずは食べる
ことから始めてみましょう!

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

- ▲食べる時間がない! ⇒ いつもより10分早起きしてみよう!
早寝・早起き・朝ごはんを食べる時間を
確保しよう!
- ▲おなかがすいてない! ⇒ 寝る前にお菓子などを食べないように...