



# 5月給食だより



## 「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

### 生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

### 生活リズムを整えるためのポイント

<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p>
---------------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------------	------------------------

給食は残さず食べなくちゃいけないの？

### 学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めに与えるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

- ★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。
- ★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健全な成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「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」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

**1/7 人日の節句 (七草の節句)**

7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。

**3/3 上巳の節句 (桃の節句)**

「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健全な成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「ひなあられ」などがあります。

**5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)**

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べ、男の子の健全な成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

**7/7 七夕の節句 (笹の節句)**

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。

**9/9 重陽の節句 (菊の節句)**

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくるとして、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。