



# 5月の給食だより

こやまだいこうとうがっこう  
 小山台高等学校  
 定時制  
 03-3714-8155

しんねんどはしまつて早くも1か月の過ぎ、ふかぜさわやかで、わかばのきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れた一方、ゴールデンウイーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心掛け、朝ご飯をしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

また、今後さまざまな行事が控えるなか、全校給食という行事があります。普段給食を食べていない人も参加できるので、興味がある人はぜひ参加してください！



## 心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

<p>早寝・早起きを心がける</p>	<p>朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる</p>	<p>日中は元気に体を動かす</p>
--------------------	--------------------------	--------------------

### 朝ごはんをしっかりと食べよう！ 体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん

地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を修正してくれるのが「朝の光」と「朝ごはん」です。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

## 5月5日はこどもの日！

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。

5月5日は端午の節句です。行事食にこめられた昔の人の思いを知しましょう。

### かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えぬ」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。

### かしわもちの由来

端午の節句に食べるかしわもちには、かしわの木の葉が使われます。

かしわの葉はほかの木の葉と違い、枯れても枝に残ります。

若葉が出るころ、新しく散っていくのを見届けるように、古い葉は散っていくのです。

昔の武士の家ではこの若葉を赤ちやんにたえて跡つぎの子が元気に育つのを見届けられるようかしわの葉を使うようになりました。

「菖蒲の節句」ともい、5月5日に男の子の成長と幸せを願う行事。ちまきやかしわもちなどを食べてお祝いし、菖蒲湯に入る風習がある。

### 食中毒予防に 手洗い