

給食だより

令和6年度 5月号
播磨町教育委員会

朝ご飯をしっかり食べよう！

みなさんは、朝ご飯をしっかりと食べて学校に来ていますか？ 朝ご飯は元気に1日を過ごすために欠かせない、大切な食事です。早寝・早起きを心がけ、朝ご飯をしっかりと食べて登校できるようにしましょう。

朝ご飯で3つのスイッチをオン！

体のスイッチ



朝ご飯を食べることで、寝ている間に下がった体温が上がり、全身に血がめぐります。体がシャキッと目覚めて、活動するための力がわいてきます。

頭のスイッチ



朝ご飯を食べることで、脳にエネルギーが補給されます。脳のエネルギーになるのはご飯やパンなどの炭水化物だけです。しっかりと食べて集中力をアップさせましょう。

お腹のスイッチ



朝ご飯を食べることで、胃や腸が刺激され、トイレに行きたくなります。お腹がスッキリして、体の調子が良くなります。

5月5日は「こどもの日」



こどもの日は「端午の節句」ともいい、男の子の健やかな成長を願う行事です。「こいのぼり」を立てたり、「かぶと」などを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べてお祝いします。給食では、1日に「こどもの日献立」として、「かしわもち」が出ます。楽しみにしてくださいね。



かしわもち



かしわの木の葉は、新しい芽が出るまで、古い葉が落ちないことから「跡継ぎがいなくなる」という縁起の良いものとされてきました。かしわの木の葉で包んだ「かしわもち」には、子どもの健やかな成長への願いが込められています。

ちまき



「ちまき」は、“もち米”や“もち”などを、ささの葉などで包んだものです。細長い形をしたものや、三角形のものがあります。もともとは、“ちがやの葉”で包んでいたことから「ちまき」と呼ばれるようになったそうです。



えんどうのさやむき ~小学2年生 食育の取り組み~

4月11日(木)に、各小学校の2年生が、えんどうのさやむきを実施しました。むいてくれた「えんどう豆」は、翌日の給食に「えんどうごはん」として提供し、美味しくいただきました。5月には、そらまめのさやむきを小学3年生が取り組む予定です。

