



# 給食だより

5月号 さいたま市立新開小学校

家庭数



緑のさわやかな季節となりました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか？5月は緊張がほぐれてホッとすると同時に、季節の変わり目で疲れやすい時期でもあります。段々と気温も高くなり、5月に入ると夏のように暑くなる日もありますので、水分補給をしっかりと体調管理に気を付けましょう。また、1日を元気に過ごすためにも毎朝の「朝ごはん」を大切にしてほしいと思います。

## ～朝ごはんを食べて元気スイッチON!～

朝ごはんを食べると体温が上がり、からだ全体が自覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よく噛んで食べることで脳や消化器も自覚め、朝の排便にもつながります。

体温が上がる

脳が自覚める

排便を促す

血流がよくなる

### 朝ごはんをおいしく食べるためには…

- ①早起きをする。** 早く起きると時間に余裕ができ、お腹がすきます。
- ②時間を決める。** 同じ時間に食べると、次第に習慣になります。
- ③夜食は食べない。** 夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。

### 朝ごはん何を食べていますか？

<p>何も食べていない</p> <p>バナナ、おにぎり、トーストなど少しだけでも食べてみましょう。</p>	<p>主食のみ</p> <p>みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど1品食べるものを増やしてみましょう。</p>	<p>主食と主菜</p> <p>野菜のおかずや果物などを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。</p>
---	--	---

# ～5月1日は、さいたま市民の日です～

さいたま市は、2001年5月1日に浦和市、大宮市、与野市の3市が合併して誕生しました。さいたま市が誕生して20周年の記念に5月1日が「さいたま市民の日」に制定されました。

さいたま市は首都圏という大消費地に位置し、高度集中的な農業経営の発展とともに米や野菜などの生産が活発に行われており、多くの農産物直売所が開設されています。なお、さいたま市は県内でも有数の早場米の産地であり、こまつな、さつまいもは県内でも有数の生産量を誇っています。

普段の給食に使われているお米もさいたま市産のものです。よく味わって食べましょう！



埼玉県さいたま市



ふだんの給食に使われているお米はさいたま市産です！



こまつな、さつまいもの生産が盛んです。

# ～5月5日は、こどもの日（端午の節句）です～



こどもの日（端午の節句）に食べるお菓子というと「かしわもち」が定番です。「かしわもち」を食べる風習は江戸時代から始まったと言われ、柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。

かしわもちのほかに、関西地方などでは「ちまき」、新潟県では「三角ちまき」や「笹だんご」、北海道や東北地方では「べこもち」、鹿児島県や宮崎県では「あくまき」を食べる風習があります。



かしわもち



ちまき



三角ちまき



笹だんご



べこもち



あくまき

5月7日（火）の給食には、かしわもちが出るよ！

