

新学期が始まり1か月がたちました。新しい環境にも慣れてきた頃かと思いますが、緊張がほどけ、疲れが出てくる時期でもあります。心身の健康のためには「朝・昼・夕」の3回の食事をしっかり食べ、生活のリズムを整えることが大切です。規則正しい生活をして、毎日を元気に過ごして欲しいと思います。

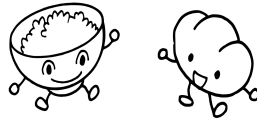
## バランスよく食べるために

### ☆ 栄養バランスのよい食事とは

私たちが毎日食べている食品には、様々な栄養素が含まれています。健康な生活を送るためには、いろいろな食品をバランスよく食べることがとても大切です。主食を中心に主菜・副菜をそろえ、栄養素のバランスがとれた食事をしましょう。

#### 主食 (炭水化物)

ごはん、パン、めん類など  
・主にエネルギーになる



#### 主菜 (たんぱく質)

肉・魚・卵・豆・豆製品  
を使った料理  
・主に体を作るものになる  
・おかずの中心になる



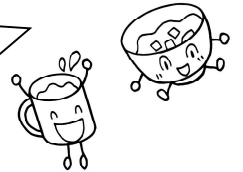
#### 副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維)

野菜類・いも類・海藻類を使った料理、果物類など  
・主に体の各機能を調節する



#### 汁物・飲み物

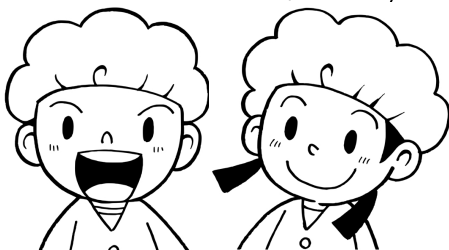
・他の献立で足りない栄養素を補う  
・水分補給に役立つ



### 1年生初めての給食

4月17日(金)から1年生の給食が始まりました。どのクラスも、担任の先生の説明を聞きながら、準備や片付けに、一生懸命に取り組む様子が見られました。

準備や片付け、食べることにもまだ時間がかかりますが、少しずつ大成小学校の給食に慣れていき、クラスみんなで楽しい時間を過ごすことができるといいですね。



### 5月5日「こどもの日」



「こどもの日」は「端午の節句」と言われ、子どもが健やかに育つことを願う日です。

こどもの日にまつわる食べ物として、関東では「柏餅」、関西では「ちまき」を食べることが多いようです。

【柏餅】☆5月7日(木)の給食に予定しています。柏餅に使われる柏の葉は「譲り葉」と呼ばれ、古い葉は新芽が育つまで落葉しません。このことから柏餅は、家系が絶えない縁起物とされました。



#### 【ちまき】

ちまきは、もち米を葉で包み蒸したもので、平安時代に邪気を払うものとして伝わりました。昔は茅の葉を使っていましたが、今では熊笹の葉を使うことが多くなりました。

