



もりもりつつしん

令和8年
5月号



給食センター
キャラクター
もりもりくん

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもあるので、食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

～こどもの日～



5月5日はこどもの日で、「端午の節句」とも呼ばれます。江戸時代に五節句に定められ、男の子の行事として定着しました。やがて、昭和23年に「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、こどもの日が制定され、男女の区別なくお祝いする日となりました。

こどもの日の食べ物の一つに、柏の葉で餅をくるんだ「柏餅」があります。柏の葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄」という縁起担ぎと子どもの健やかな成長を願って使われるようになりました。



～春が旬の野菜～

たけのこ



たけのこは、3月から6月ごろ、土の中にあるうちに掘り出します。時間がたつと、硬くなり「えぐみ」がでてくるので、ゆでて使います。

たけのこは食物せんいが多く含まれているので、サクサクと歯ざわりがよく、腸の働きもよくしてくれます。



こどもの日献立(1日)

- ◆ たけのこご飯
- ◆ すまし汁
- ◆ ごま和え
- ◆ かしわもち
- ◆ 牛乳



各地に伝わる端午の節句のお菓子

「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

へこもち (北海道)	へこもち (青森県)	朴葉巻 (長野県)	三角ちまき (新潟県)
麦だんご (徳島県)	鯉菓子 (長崎県)	鯨ようかん (宮崎県)	あくまき (鹿児島県)

生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月がたち、新しい環境にも慣れましたか？

5月は新生活の疲れが心や体に出やすい時期です。また連休もあり、生活リズムが乱れやすくもなります。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

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

朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。

寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。



一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。少しずつでもよいので、苦手なものもくりかえし食べると、味に慣れたり、味覚も発達して将来食べられるようになるかもしれません。

