

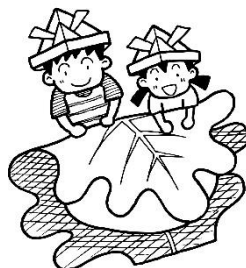
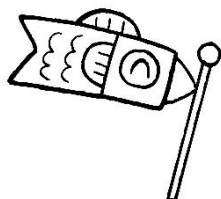
令和4年5月
和歌山盲学校

しんねんど はじ 新年度が始まって、やく げつ 約1 か月がたちました。あら かんきょう すこ 新たな環境に少しずつ
な 慣れてきたことでしょう。しかし、つか 疲れもたまってきている時期でもあ
ります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、
き 気をつけましょう。げんき がっこうせいかつ おく 元気に学校生活を送るためにも、はやねはや お
て、きちんと ちょうしょく 朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

がついつか たんご せっく 5月5日は 端午の節句

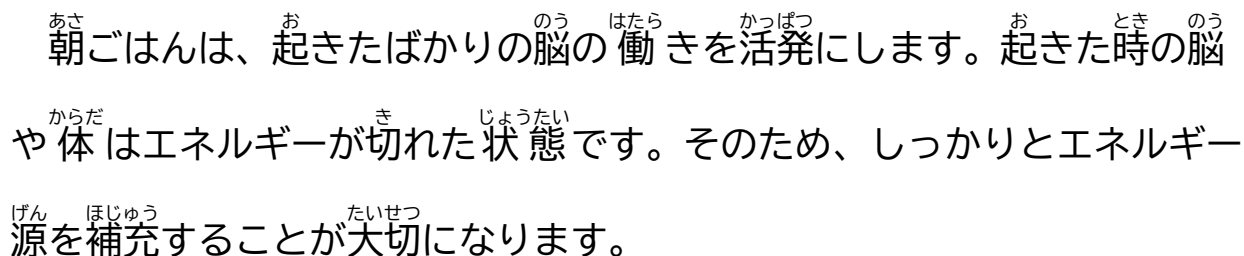
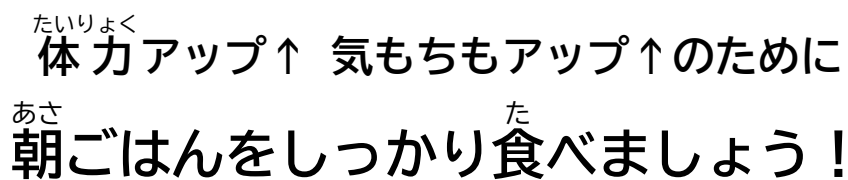


たんご ちゅうごく つき うま ひ い み 端午とは、中国で「月はじめの午の白」という意味があり、もとも
とはあくにち 悪日でした。そこで、わざわ 災いをはらうためにしょうぶやよもぎをもち
いていました。それがにほん 日本につた 伝わり、しょうぶゆ 湯などのふうしゅう 風習が生まれ
ました。このひ 日には、ちまきやかかわもちをた 食べます。ちまきもちゅうごく 中国
からつた 伝わったもので、げんざい 現在 ささ 笹でくるむのがいっぱんてき 一般的ですが、ほんらい 本来はかや
は ま 葉で巻いていました。



きゅうしょく 給食では2日(月)に
「かしわもち」がでます。
たの お楽しみに！



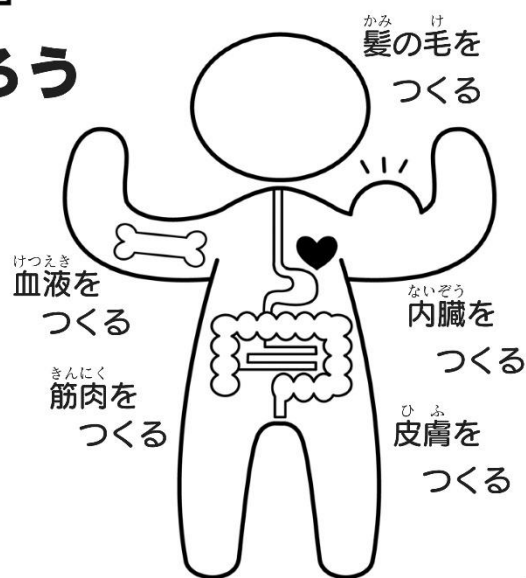


わたしたちの^{からだ}体には、^{とけいいでんし}時計遺伝子という仕組みがあり、^{しく}朝ごはんを^{あさ}食^たべることで1^{にち}日^{かつどう}の活動^{はじ}をスムーズに始めることができますようになります。

たんばく質の働きを知ろう

たんぱく質は体をつくる栄養素で、人間
たいない すいぶん つ おお せいぶん きんにく
 の体内で水分に次いで多い成分です。筋肉
けつえき どうき からだ たいせつ そしき
 や血液、臓器など、体の大切な組織をつく
ひようき たい めんえき きのう たか
 るほか、病気やけがに対する免疫機能を高
はたら ふ そく
 める働きもあります。不足してしまうと、
きんりよく たいりよく おとろ かんせんしやう
 筋力や体力が衰えたり、感染症にかかりや
ちゆうい ひつよう
 しくなったりしますので、注意が必要です。
とく せいちゆうき たいせつ えいようそ
 特に成長期にこそ大切な栄養素ですので、
じゆうふ からだ
 丈夫な体づくりのためにもしっかりとたんぱ
しつ
 く質をとるようにしましょう。

Protein



たんぱく質が^{しつ}多い食品！^{おお}集めてみる。

