

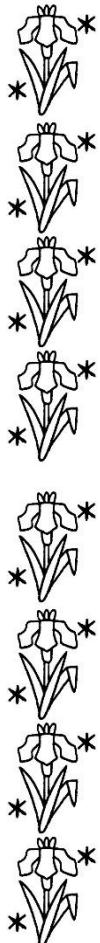
令和4年5月

和歌山盲学校

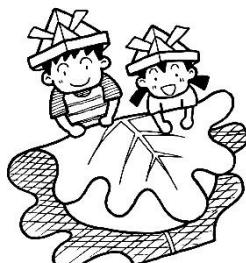
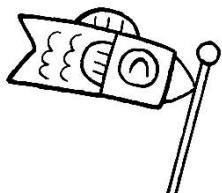
給食だより 5月号

新年度が始まって、約1か月がたちました。新たな環境に少しづつ慣れてきたことでしょう。しかし、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、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

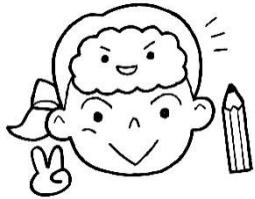
がついつか たんご せっく 5月5日は 端午の節句



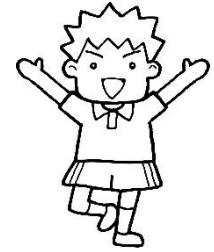
端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日には、ちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが一般的ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



給食では2日(月)に
「かしわもち」がでます。
たの
お楽しみに!



たいりょく
体力アップ↑ 気もちもアップ↑のために
あさ 朝ごはんをしつかり食べましょう！ た



あさ 朝ごはんは、お 起きたばかりの脳の働きを活発にします。お 朝ごはんの脳
からだ や 体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー
げん ほじゅう 源を補充することが大切になります。

わたくしたちの からだ には、時計遺伝子 ときいいでんし という仕組みがあり、朝ごはんを食
べることで1日 にち の活動をスムーズに始めることができるようになります。

Protein

たんぱ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
の体内で水分に次いで多い成分です。筋肉
や血液、臓器など、体の大切な組織をつく
るほか、病気やけがに対する免疫機能を高
める働きもあります。不足してしまうと、
筋力や体力が衰えたり、感染症にかかりや
すくなったりしますので、注意が必要です。
特に成長期にこそ大切な栄養素ですので、
丈夫な体づくりのためにもしっかりとたんぱ
く質をとるようにしましょう。

