

# 給食だより 5月号

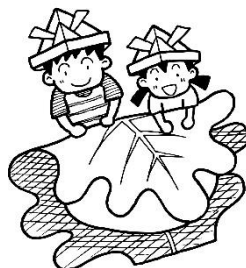
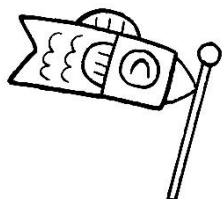
令和5年5月  
和歌山盲学校

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 せいかつ 生活リズムも みた 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、せいかつ 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「月はじめの午の日」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  
用いていました。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、ちまきやかしわもちを 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 さい 現在は さい 笹でくるむのが いっぱんてき 一般的ですが、ほんらい 茅の  
は ま 葉で巻いていました。

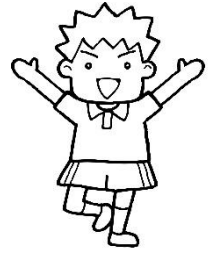


ぎゅうしょく 給食では がつか 火 に  
「かしわもち」がでます。  
たの お楽しみに！





たいりよく  
**体力アップ↑ 気もちもアップ↑のために**  
 あさ た  
**朝ごはんをしっかりと食べましょう！**



あさ お のう はたら かつぱつ お とし のう  
 朝ごはんは、起きたばかりの脳の働きを活発にします。起きた時の脳  
 からだ き じょうたい  
 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 たいせつ  
 源を補充することが大切になります。

からだ とけいいでんし しく あさ た  
 わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食  
 べることで1日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。

**たんぱく質が多い食品！集めてみたよ**