

# がつごう きゅうしょく 5月号 給食だより

平成 29 年 5 月

大阪府立西淀川支援学校

すごしやすい季節になりました。みなさん新しいクラス、新しい環境には慣れてきましたか？  
給食の時間はお友達とおいしく、残さず食べる事ができていますか？新しい環境に慣れてきた事で緊張もとけ、疲れが出て、体調をくずしやすくなっていると思います。元気に過ごせるように、バランスのよい食事を心がけましょう。

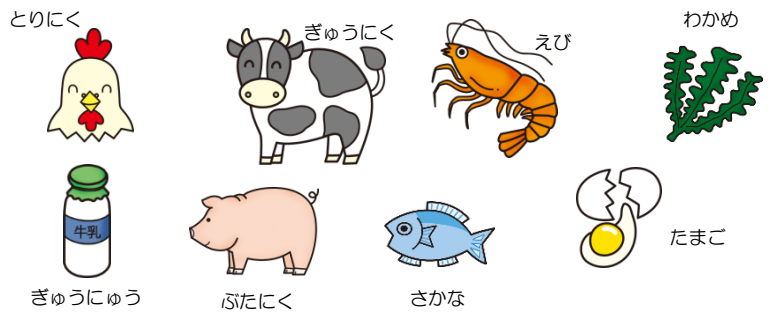
～食べ物の三色わけてどのように分かれるの？～

あか

＜骨や血、肉になる＞



肉、魚、卵、海藻など



ま

＜エネルギーになる＞



ごはん、パン、めん、あぶら、じゃがいもなど



みどり

＜体の調子を整える＞



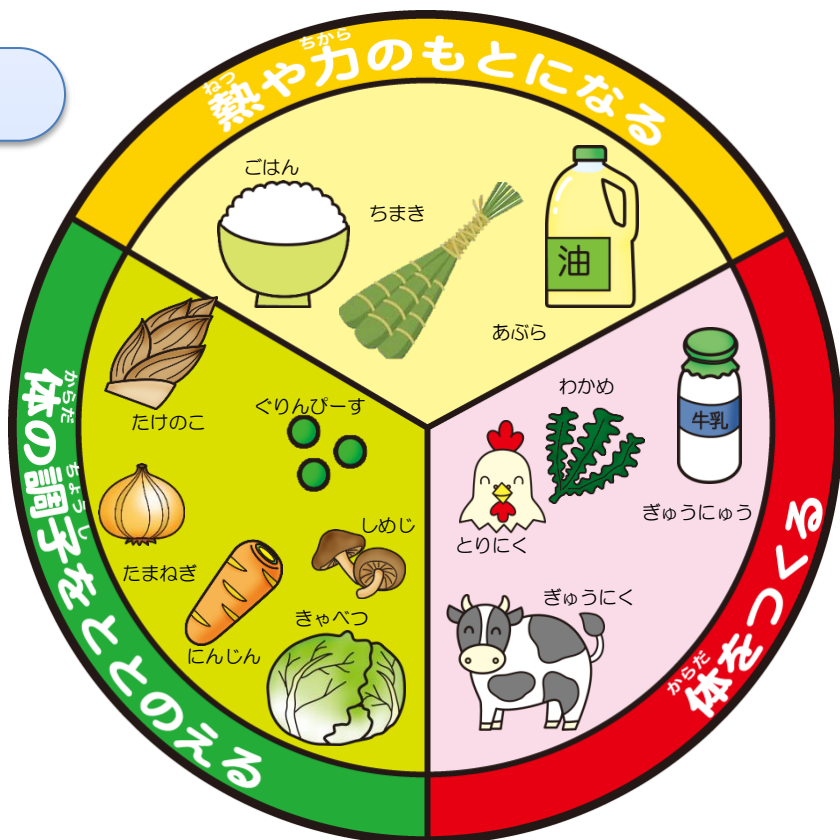
キャベツ、なすなどの野菜、きのこ、みかん、りんごなどの果物



きゅうしょく いろ しょくざい はい かくにん  
 ～給食にはどんな色の食材が入っているか確認しましょう♪～

がつ にち きゅうしょく  
**5月1日の給食**

- ぎゅうにゅう  
• 牛乳
- ぎゅうにく すし  
• 牛肉のちらし寿司
- じる  
• すまし汁
- ちまき



きゅうしょく かなら いろ  
 ⇒⇒⇒ 給食は必ず3つの色がそろっています。

※いつも3つの色がそろっているか確認してみてくださいね。

がつ ぎょうじしょく しょうかい  
**5月の行事食の紹介**

たんご せつく  
**端午の節句**



がつ にち たんご せつく  
 5月5日は端午の節句です。

たんご せつく  
 端午の節句にはちまきやか  
 しわもちを食<sup>た</sup>べます。かしわ  
 もちに使<sup>つか</sup>われている「かしわ  
 の葉」は新芽<sup>は</sup>が育<sup>しんめ</sup>つまで古<sup>そだ</sup>い  
 葉<sup>は</sup>が落<sup>お</sup>ちない事<sup>こと</sup>からあ<sup>ふる</sup>とつ  
 ぎが絶<sup>た</sup>えないよ<sup>ねが</sup>うにと<sup>ねが</sup>い  
 願<sup>ねが</sup>いがこめ<sup>ねが</sup>られています。