



# がつごう きゅうしょく 5月号 給食だより

令和4年5月  
大阪府立東淀川支援学校



## せいかつ 生活リズムをととのえよう！

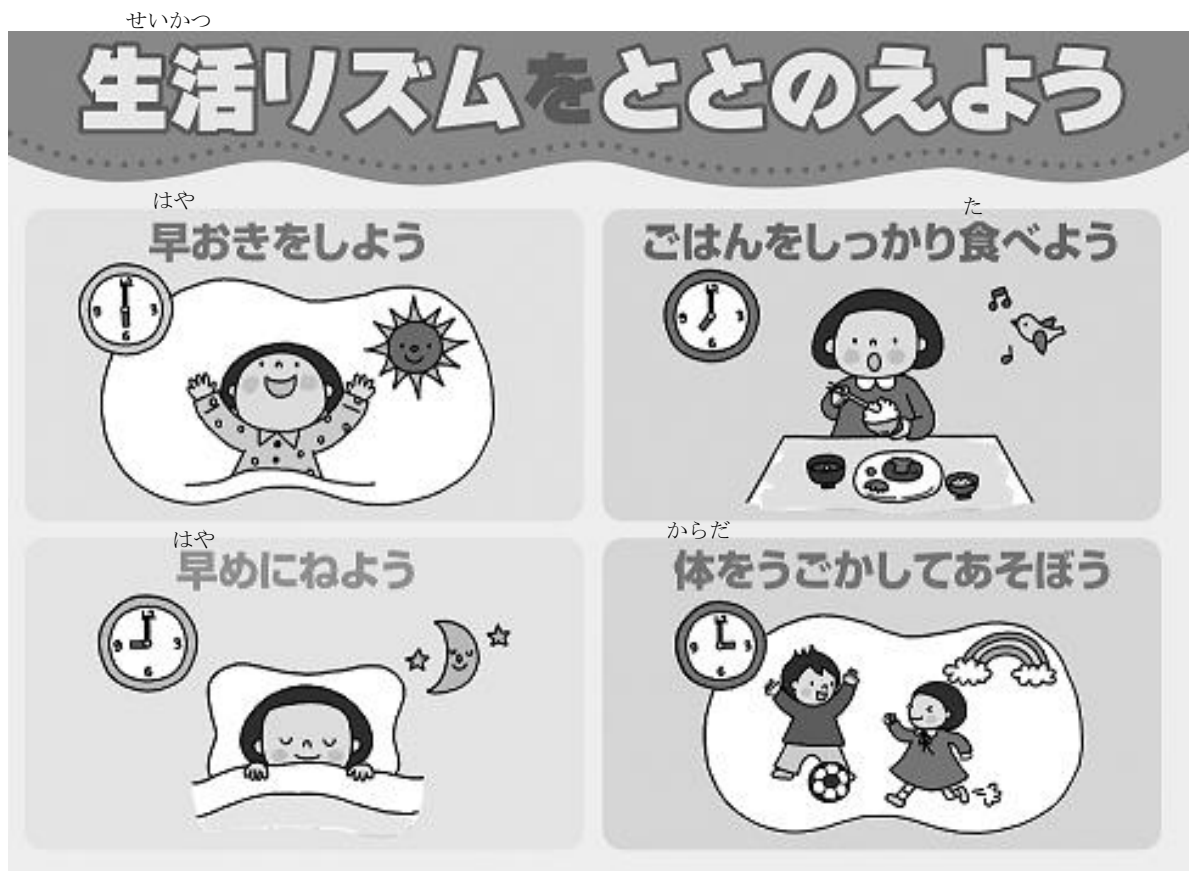
しんがっき はし はや つき す  
新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。

がつ きごう おだ す し き きゅう きおん あ たいちょうかんり  
5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理に  
ちゅうい ひつよう  
注意が必要です。

クラスや学年<sup>がくねん</sup>にもなれておちついてきますが、心<sup>こころ</sup>もからだも疲れ<sup>つか</sup>がでてくるころです。

がっこう ひ やす ひ しょく た しゅうかん み  
学校のある日はもちろん、休みの日にも3食<sup>3しょく</sup>しっかり食べる習慣<sup>しゅうかん</sup>を身につけることで、  
けんこうてき せいかつ  
健康的な生活リズムが身につき<sup>み</sup>ます。

せいかつ  
生活リズムをととのえて元氣<sup>げんき</sup>にすごしてくださいね。



① あさ ひる ゆう しょくじ まいにち き じかん た  
朝・昼・夕の食事を、毎日決まった時間に食べましょう。

② はや お はやね あさ うんどう こころ  
早起き・早寝・朝ごはん・（+運動）を心がけましょう。

# ～<sup>はやね</sup>早寝・<sup>はやあ</sup>早起き・<sup>あさ</sup>朝ごはん（＋<sup>うんどう</sup>運動）のやくわり～

## ★<sup>はやね</sup>早寝★

ね あいだ わたし  
寝ている間に私たちのからだは、から  
だをおおきくしたり、きおくをせいり  
しています。

## ★<sup>はやあ</sup>早起き★

はやあ いちにち せいかつ  
早起すると一日の「生活リズム」  
が整いやすくな  
ります。



## ★<sup>あさ</sup>朝ごはん★

あさあ  
朝起きたばかりは、あたま  
とからだのエネルギーがたり  
ていません。朝ごはんをたべるとエネルギー  
がチャージされます。

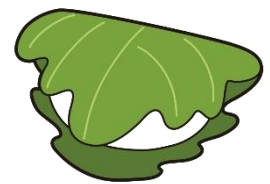


## ★<sup>うんどう</sup>運動★

からだをうごかすと、おなかがすいて  
ごはんをおいしくたべることができま  
す。つかれて早く寝ることもできます。



# ぎょうじしょく 行事食について知ろう！



たんご せっき

## 端午の節句

たんご せっき  
端午の節句は、こいのぼりをかざり、かしわもちやちまきをたべて、おとこの子のけんやかなせいちょう  
と幸せをねがう日です。5月6日のきょうしよく給食では「かしわもち」がでます。

ほんらい  
本来はかしわの葉でもちがくるまれているかしわもち。かしわの葉は、あたらしいめそだ  
てた新しい芽が育つまで  
ふるはお  
古い葉が落ちないので、「子孫繁栄」というえんぎ縁起をかついだものです。



