



しょくいく がっこう 食育だより 5月号

学内健 3-2号
令和8年5月1日
大阪府立豊中支援学校

あたらしいがくねんしんきゅうかげつす がっこうせいかつ な きゅうしょくじかん たのす
新しい学年に進級して1カ月が過ぎました。学校生活にも慣れ、給食の時間も楽しく過ごすことが
できるようになってきましたね。これからの時季は過ごしやすくなっていきますが、あつという間に梅雨を
むあたらしいかんきょうつか きせつか めたいちようくすひとで はややすじゅうぶん
迎え、新しい環境での疲れと季節の変わり目で体調を崩す人が出やすくなります。早めに休み、十分
なすいみんをとるように心がけましょう。

せいかつ み 生活リズムを見なおそう！

あさお 朝なかなか起きられない・食欲がない・ボーっとしてしまう、などの症状がある場合は、
せいかつ み 生活リズムを見なおしてみましょう。

せい かつ ととの 生活リズムを整えるためのポイント

<p>おきたら、あさひあ 朝日を浴びる</p>	<p>ちようしょく 朝食をよくかんで食べる</p> <p>ちようしょくこ 朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>ひるまそと からだ うご 昼間は外で体を動かす</p>	<p>しょくじ き 食事は決まった時間に食べる</p>	<p>よる はや 夜は早めに布団に入る</p> <p>ねまえ 寝る前に、ゲームやスマホを見るのはやめましょう。</p>
-------------------------	--	--------------------------------	-----------------------------	---

たんご せつく 端午の節句のおはなし

まいとし がついつか おとこ こ すこ せいちよう しあわ ねが たんご せつく ちゆうごく つた きようじ
毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」といい、中国から伝わった行事
です。また、5月5日は「こどもの日」でもありますが「こどもの日」は男女関係なく子どもの成長や
こうふく ねが 幸福を願うことを目的に作られたものです。

端午の節句の食べ物

かしわもち あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いだ食べ物です。

たけのこ 成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがすくすくと成長するようにと願いを込めて、たけのこを使った料理も食べられることが多いです。

しょくじ

食事のあいさつは、

なんのためにするの？



命への感謝

「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。

人への感謝

「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べる物をとらなければならないこともありました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。



食事に関わるものや人への「ありがとう」の気持ち



こめ、やさい、にく、さかなもみんな生きていたもの



うしを育ててくれる人




食べ物ははこんだり売ったりしてくれる人



















働いてくれる家の人



食事を作ってくれる人

命や人への感謝の気持ちを持つことができたなら  に色をぬりましょう。

「いただきます」「ごちそうさまでした」を心をこめて言えたら  に色をぬりましょう。

	／			／			／			／			／		
	あさ朝	ひる昼	ゆう夕	あさ朝	ひる昼	ゆう夕	あさ朝	ひる昼	ゆう夕	あさ朝	ひる昼	ゆう夕	あさ朝	ひる昼	ゆう夕
いただきます															
ごちそうさまでした	