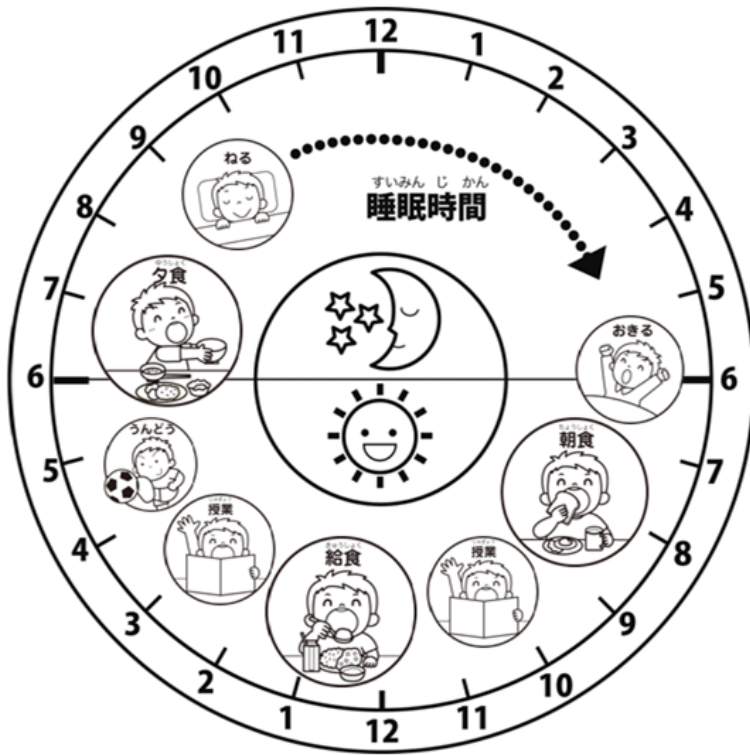




2024年5月
伊賀市立青山小学校

しんねんど はし げつ がたちました。あたらしい かんきょう にもなれてきたころではないでしょうか。連休明けは体調をくずしたり、疲れがでてきたりする時期でもあります。「早寝、早起き、朝ごはん」で生活のリズムをくずさないようにしましょう。

いつも同じかな? ~朝起きる時間、夜ねる時間~



せいかつ
生活のリズムを

くずさないために・・・

まずは

・毎日、決まった時間に起き、

朝の光を浴びよう。

・朝ごはんを食べよう。

・日中は、外で体を動かそう。

朝ごはんを食べると脳を
スイッチON!



☆朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると休んでいた脳やからだが目覚め、活動できる準備が整います。「頭スッキリ、体ゲンキ」で一日をスタートするために、早寝、早起きをして朝ごはんを食べましょう。

だれかといっしょに会話をしながら食べることで、食事の大切さを再確認する機会となります。朝の登校時間や出勤時間の違いで食卓につくのが無理ならば、まずは休日から始めてみましょう。

子どもの日…端午の節句の食べ物



ちまき

かしわもち



こどもが元気で健康に育ちますようにと願い、柏もちやちまきを食べます。
柏もちは柏の葉で包まれています。柏の木は、春に新しい芽がでてから古い葉っぱが落ちることから、代々の家族が元気に暮らせる、縁起の良い木といわれています。
ちまきは、中国の風習が日本に伝わったものです。悪いことが起こらず、子どもが元気で育ちますようにという願いを込めて、食べられるようになりました。

5月2日は端午の節句献立です。献立⇒端午寿司・沢煮椀・ちまき・牛乳



季節の食べ物：えんどう豆

えんどう豆には、豆を食べる“実えんどう”と豆が大きくなる前に収穫し、さやごと食べるきぬさやなどの“さやえんどう”があります。どちらもえんどう豆ですが、完全に熟して豆として収穫する「えんどう豆」、まだ若いさやの状態、中の豆がある程度ふくらんでから、そのグリーンの中の柔らかい豆の状態に収穫する「実えんどう」、完全に若いさやの状態、さやごと食べる「さやえんどう」があります。

10日のえんどうごはんには、さやつきの実えんどうを使用します。さやをむいて炊いたえんどうごはんは栄養満点です。

☆5月も地域の農家さんが作ったお米や野菜が登場します！！

地域の農家さんが作ったお米

20日・22日・23日・24日

愛農学園さんが作った野菜

10日 21日 29日・・・玉ねぎ

いがスマイル給食😊

13日・・・伊賀牛

