

きゅうしょく

給食だより



れいわ ねんど 令和7年度 5月号

あい ち けんりつ 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

新緑が美しい、風薫るさわやかな季節になりました

新学期が始まって1か月が過ぎ、新しい環境にも少しずつ慣れてきたころかと思ひます。5月は緊張がほぐれてほっとすると同時に、疲れの出やすい時期です。また、ゴールデンウィークなどでも生活リズムが乱れがちになってしまいます。規則正しい学校生活を送るためにも早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

えいせい き た
衛生に気をつけて食べよう



たいせつ て あら
大切な手洗い

みなさんは、毎日どんな時にどのように手を洗っていますか？

手洗いは、日常的に行うものなので、無意識のうちに自己流になったり、おろそかになったりしがちです。わたしたちは毎日いろいろなものを手で触っています。髪の毛やドア、手すり、机や筆記具などに触れ、その手で顔を触ったり、食べ物を食べたりすることで、菌やウイルスなどが口から体内に入り込みます。食中毒や病気を防ぐためには、石けんを使ったいねいな手洗いを心がけることが大切です。



基本の手洗いは、水でぬらした手に石けんをよく泡立て、手のひらだけでなく、手の甲や指先、爪、手首など洗い残しやすい部分を忘れずに洗います。仕上げに清潔な布で拭きましょう。

手洗いは、食事前だけでなく食事後も忘れずに！



こんげつ しょうかい 今月のメニュー紹介コーナー



たん ご せつ く こんだて ◎端午の節句献立

じっ し び がつ にち きん
【実施日】5月2日(金)

こんだてめい ひ いわ ぎゅうにゅう
【献立名】こどもの日祝いちらし、牛乳、

とうふ こまつ な じる ひ
豆腐と小松菜のすまし汁、こどもの日ゼリー



がつ にち たん ご せつ く 5月5日は『端午の節句』です

「端午の節句」は、中国から伝わったしょうぶやよもぎを用いた厄払いの行事でしたが、後に子どもの健やかな成長を願う行事となりました。この日は、鯉のぼりを立て、かぶとやよろいなどを飾ったり、柏餅やちまきを食べたりして、お祝いします。また、無病息災を願い、菖蒲湯に入る風習もあります。

ちまき	かしわもち	しょうぶ	よもぎ
もち米やもちを笹などの葉でくんだものです。病気や悪いことを追払い、ちまきがあると言われ端午の節句に食べられます。 	かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされています。「子孫繁栄」を願い、子どもの成長を祝うこの日に食べられるようになりました。 	名前が武勇を意味する「尚武」や「勝負」に通じ、香りが厄払いになると飾りに用いられ、束ねてお風呂に入れて「しょうぶ湯」として楽しんだりします。 	よもぎは、昔から悪い気を払うために用いられました。特に若芽にはさわやかな香りがあり、春先の和菓子やもちの生地によく入れて使われます。 

