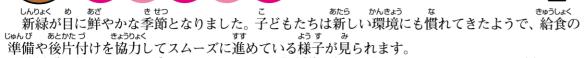


都城市高城学校給食センター



こころ からだ つか たり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

空野リズムを整えるための















000 給食は残さず 食べなくちゃ いけないの?





しょく じ ない よう 学校給食の食事内容につ



がっこうきゅうしょく こんだて もんぷ かがくしょう さだ がっこうきゅうしょくせっしゅきじゅん もと えいよう し 学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士 が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウ るい おお こうりょ しょくざい ちょうりほうほう くふう ていきょう ムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。 のこ た ひつよう えいよう

にがて た もの た りょう すく きゅうしょく た ふぁん 苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安 がん ひと むり だいじょうぶ せいちょう を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べ st なりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長く とれるようにすることが大切です。







食について知ろう!

がついつか こくみん しゅくじつ ひ おとこ こ すこ 5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健や せいちょう いわ たんこ せっく せっく な きょう かな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行 じ がつなのか じんじつ せっく がつみっか じょうし せっく 事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、 7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まではなくではなく。こせなく、ことなく、よ とめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。 ちゅうごく つた ふうしゅう にほんどくじ ぎょうじ

ちゅうごく つた ふうしゅう にほんどく じ ぎょうじ へんか 中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、こうじしょく けんこう しあわ く ねが こ きょうじしょく けんこう しあわ く ねが こ 行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められ せっく じゃき びょうき さいなん ぉ ねる ています。それぞれの節句には、邪気 (病気や災難を起こす悪いき はら はら しょくぶつ もち 気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、 こどもの幸福をはかるとともに、母に 感謝する」日として定められており、 本来は、端午の節句とは別の行事です。



7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病 ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。





「ひなぞり」の名で親しまれ、桃でやひな人形を飾り、
かんな こ すこ せいちょう いわ そょうじょく
女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」 「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」 「ひなあられ」などがあり



がぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「か たなって、男の子の健やかな しわもち」を食べて、男の子の健やかな 成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れ たお風呂につかり、厄を払う風習もあり ます。





ねが こと か たんざく ささだけ ぎけいじょうたつ ほうさく 願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを を表する。 またが は、 またが はい ま られていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う からい 糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。



じゃき はら ちょうじゅ ねが 菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、