

# 給食だより



令和5年 5月号  
愛知県立一宮聾学校

## 新しいクラスには慣れましたか？

新年度が始まって、1か月が経とうとしています。4月からの緊張もほぐれてきた頃でしょうか。季節の変わり目でもあるこの時期は、疲れがてやすくなったり、連休で生活リズムが乱れたりして、体調を崩しやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、健康に気を付けて過ごしましょう。

さて、今月の給食目標は、「食前・食後の挨拶をしよう」です。しっかりと挨拶をして、感謝の気持ちを表しましょう。

## 今月の食事マナー講座「食事の挨拶について」

### 感謝して食べよう



- ◎ いただきます  
生き物の命をもらっていることに「ありがとう」を伝える挨拶。
- ◎ ごちそうさま  
食事を作るために、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりしてくれたことに「ありがとう」を伝える挨拶。

食事がわたしたちの口に届くまでにはたくさんの人の働きがあり、また、たくさんの命をいただいています。食事の前と後にはきちんと挨拶をして、感謝の気持ちを伝えましょう。

# 朝ごはんをしっかりと食べましょう

わたしたちの体は、夜、寝ている間にもエネルギーを使っています。朝、目が覚めたとき、体はエネルギー不足の状態です。

朝ごはんを食べると、学校で勉強や運動を頑張るための力が湧いてきます。また、朝ごはんは、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでも、とても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

## 朝ごはんのはたらき

体や脳への  
エネルギーチャージ



体に朝が来たことを  
知らせる



体をウォーミング  
アップさせる



## 5月5日はこどもの日

5月5日は元々、男の子の健康や成長を祈る「端午の節句」という行事でした。今では「こどもの日」として、男の子も女の子も、子どもみんなの成長をよろこび、お祝いする祝日となっています。こどもの日には、「かしわもち」や「ちまき」を食べてお祝いをします。

### かしわもち

縁起が良いとされる「かしわ」の葉で包んでいます。



### ちまき

中国から伝わりました。厄除けの力があるとされています。