

給食だより

5月号

令和3年5月
郡山市立桑野小学校



さわやかな季節になりました

さわやかな風が吹き、過ごしやすい気候になりました。
風によって緑の香りも感じられ、とても気持ちが良いですね。

さて、新しい環境で過ごして1か月がたち、少し心や体に
疲れがたまっている頃かもしれません。5月の始めには連休があります。この間に、ぜひ体を休める
時間を作りましょう。連休明けから元気に学校生活を送ることができるよう、しっかり体調管理
ができると良いですね。



食物アレルギーについて知ろう！

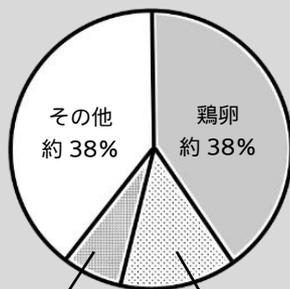


食物アレルギーとは…

体を守るはずの免疫システムが
ある食べ物に対して過敏に働いてしまい、身体に様々な症状があらわれることです。

どんな食べ物で起こるの？

鶏卵、牛乳・乳製品、小麦が全体の 2/3
をしめます。その他、えびなどの甲殻類、
くだものなど様々です。



どんな症状が出るの？

皮膚のかゆみやじんましん、唇のはれ、
嘔吐など、人によって症状が異なります。
意識がもうろうとしたり、呼吸が苦しくな
ったりと、命に関わる症状もあります。



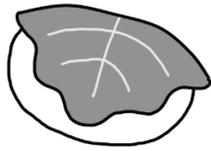
食物アレルギーは、好き嫌いではありません。

食物アレルギーをもつ人もそうでない人も、食物アレルギーについて正しい知識をもちましょう。

5月 食育クイズ

5月5日は「端午の節句」。
この日に食べるお菓子として「かしわもち」がありますが、これにはどのような意味が込められている？

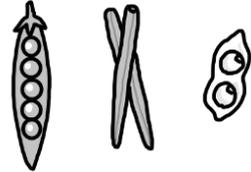
- ① 無病息災
- ② 子孫繁栄
- ③ 不老長寿



かしわの葉は折れても枝に付いたままである。②：クイズの答え

これから旬をむかえる食べ物。
未熟な豆を食べます。
そのままゆでても、ごはんに入れても
おいしく食べられる野菜は？

- ① グリンピース
- ② さやいんげん
- ③ 大豆



生のグリーンピースは、豆と皮を一緒に食べるとおいしい。①：クイズの答え

5月と言えば、「新茶」の季節。
立春の2月4日から何日目が茶つみの最盛期と言われている？

- ① 七十七日目
- ② 八十八日目
- ③ 九十九日目



5月18日の5月2日目が茶つみの最盛期です。②：クイズの答え

キャベツには、4～6月に収穫する
「春キャベツ」と11～3月に収穫
する「冬キャベツ」があります。春
キャベツの特徴はどれ？

- ① 葉がやわらかい
- ② 葉の巻きがきつい
- ③ ゆでると甘みが増す



春キャベツは生のままでもゆわらかく、甘いのでサラダに最適です。①：クイズの答え



端午の節句



5月5日の端午の節句は、中国から伝わった五節句の1つです。

それに、もともと日本にあった風習が合わさって、今になるまで伝えられてきました。

武士の時代には、男の子が事故や病気などにあわず、無事に育つようにとの思いをこめて、鎧やかぶとなどが飾られるようになりました。

そして日本では、1948年に5月5日が「こどもの日」として定められました。

五節句

- ・人日 (じんじつ) 1月7日
- ・上巳 (じょうし) 3月3日
- ・端午 (たんご) 5月5日
- ・七夕 (しちせき) 7月7日
- ・重陽 (ちょうよう) 9月9日



5月5日は、子どもたちの成長を喜び、無事に元気に育つようにと願うとともに、親に感謝する日でもあるんだよ♪