



大阪府立光陽支援学校
平成 29 年 5 月号

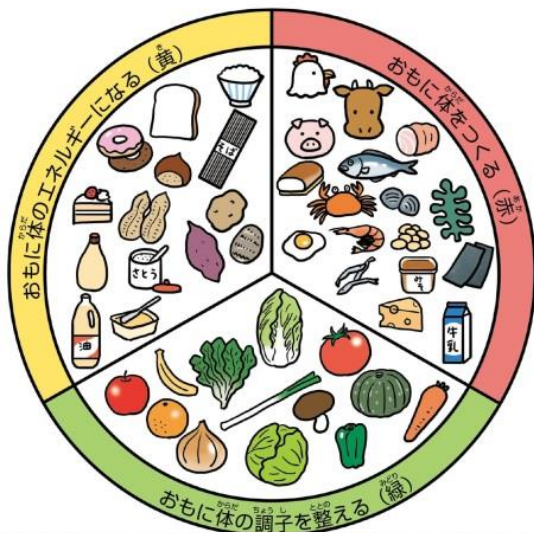
さわやかな季節になりました。新学期がはじまりひと月がたちました。新しい学年での生活にはなれてきましたか？運動会の練習が始まり、疲れがたまりやすい時期なので、体調には気をつけましょう。

食べ物のほたらきを知ろう！

食べ物は、おもなほたらきによって3つのグループに分けられます

食べ物は、みなさんの体の中で、いろいろなほたらきをしています。そのおもなほたらきによって、大きく3つのグループに分けられます。

じょうぶな体をつくるためには、この3つのグループから、かたよらないようバランスよく食べることが大切です。



食事のとき、食べ物がどれかのグループにかたよっていたり、欠けていたりしていないかチェックして、3つのバランスがそろそろようバランスのよい食事を心がけてね。

5月2日(火)の献立

普通・自立期食
牛肉のちらし寿司
すまし汁
ちまき 牛乳
後期～初期食
牛どん風
すまし汁
発酵乳 牛乳

端午の節句と「柏もち」

端午の節句には、「柏もち」や「ちまき」が食べられます。ちまきを食べるのは中国から伝わったものですが、柏もちを食べるのは日本独特のものでそうです。

柏もちを包む柏の葉は、新芽が出てこない限り古い葉が落ちないといわれ、そこから「子どもが生まれるまで親は亡くならない」、つまり「家系が絶えない」との縁起をかついで端午の節句に食べられるようになりました。柏は昔から神聖な木とされてきました。神社へのお参りでは「柏手」を打ちますが、一説に、この言葉も、古代、柏の葉を食器にし、手を打って神様にお供えしたことが由来とされます。

旬の食材



さやむきチャレンジ!

グリル-は、えんどうの未熟な豆を食。豆と野菜の両方の栄養を兼ねそろえた健康野菜で、たんぱく質やビタミンのほか、炭水化物無機質(ミネラル)もバランスよく含んでいます。

給食では5月24日

えんどうのたまごとして登場します。

