

# ＊ 給食だより ＊ 5月

若草中学校  
健康指導部



今月の目標  
**きれいなエプロン・ハンカチを用意しよう**

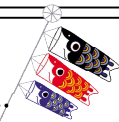
木々の緑と青空がさわやかな季節になりました。早いもので、新学期が始まって1か月が過ぎました。新しい環境や生活でなかなか学校のペースについていけないこともあるかもしれません。毎日3食の食事をしっかり食べ、十分な睡眠をとり、より充実した学校生活を送りましょう。

## ..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

## 5月5日は 端午の節句



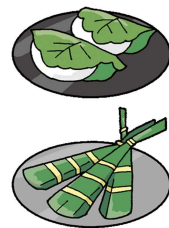
端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、柏餅やちまきを食べたりします。

### ●柏餅

柏の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。

### ●ちまき

ちまきは、古代中国から伝わったものです。ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫が付き悪病災難の憂いを除くという意味があります。



## 保護者の皆様へ

給食費について：給食費は月額 5,000 円です。徴収は月額 5,000 円×11 ヶ月です。徴収方法につきましては、大田原市による口座振替の徴収になります。最初の振替は5月です。事前に口座の残高をご確認ください。

振替月	振替日	再振替日	中学校
5月 (4月分)	令和6(2024)年5月7日(火)	5月27日(月)	5,000円