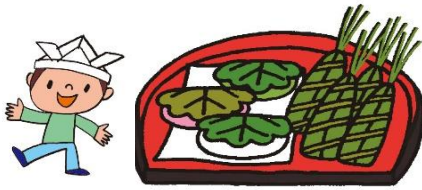


## 令和3年度 5月



さわやかな風が吹き青葉が空に映えるような五月晴れが続いております。  
4月から入園したお友達や、進級し新しいクラスへと進んだお友達もひと月がたちましたね。  
給食室にもみなさんの元気な声が聞こえてきて、とても元気をもらいます！

ぽかぽか陽気の5月は、日中の気温も上がり湿度も上がってゆきます。  
そこで気を付けておきたいことの一つが食中毒です。  
手洗いうがい消毒はもちろんのこと、調理後はなるべく直ぐに冷まし冷蔵庫などで保存し、  
早めにいただきましょう。



五月のお誕生会には  
こいのぼりオムライスと柏餅がつきます。  
行事食をみんなで楽しみましょう！！



5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



### 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ  
じから下が自由に  
動かせる高さ



背中がくっつ  
かないように  
クッションな  
どを入れても

イスの高さは  
足の裏が床に  
しっかりとつ  
く位置に