

「目には青葉 山ほととぎす 初がつつお」。江戸時代に活躍した俳人、山口素堂の有名な句です。目で、耳で、そして舌で感じる初夏の喜びが表現されています。さわやかな新緑の季節、五感を使ってこの季節ならではの美しさや素晴らしさを感じ、ますます豊かで健やかな学校生活を送りましょう。

初夏の季節を元気に過ごすために

ドキッ? 衛生管理の“あるある”大ピンチ!

あるあるピンチ①

「いただきます」の前は、
水だけの手洗いですませている

解説 水だけでの手洗いでは、手に付いた汚れや食中毒菌を落としきることができません。せっけんでいかに洗い、終わったら清潔なハンカチでよく水をふきとっておきましょう。



あるあるピンチ②

外での食事で、弁当や飲み物を炎天下で日なたに放置する



解説 食品は、高温になる場所や直射日光を避けて涼しい場所に保管しましょう。また一度開封し、口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。

耳より 熱中症の予防に 牛乳が役立つ!

やや強めの運動をした直後に、牛乳や乳製品をとると、体の血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強くなるという研究があるそうです*。おやつに牛乳を飲んだり、乳製品をとったりすることは成長期のカルシウム補給にもぴったりです。



*株式会社 明治 web「知ってミルク第4回 運動×ミルク プロテインで熱中症対策!」(2025年3月閲覧)



端午の節句のおはなし



5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、兜や鎧を飾ったりします。また、行事食ではかしわもちやちまきなどを食べてお祝いします。どちらも子どもたちの健康や未来への願いが込められています。

ちまき



チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したものです。ちまきには邪気をはらう意味が込められています。子どもの成長と健康を祈願して食べられます。

かしわもち



あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

せん 線でつなごう!

はる さかな 春に美味しい魚

かんじ 漢字クイズ

はる さかな およ
春に美味しい魚が泳いでいます。

よ かた かんじ
読み方と漢字のカードをつなぎ、さいご さかな つ あ
最後に魚を釣り上げてみましょう。



タイ

鰯



しろ み こうきゆうぎよ
白身の高級魚として知られているよ

サワラ

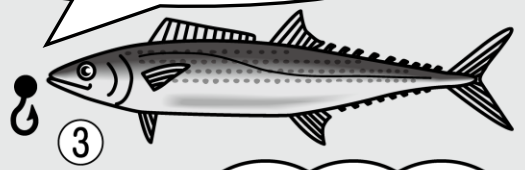
鰺



はる つ さかな よ
春を告げる魚と呼ばれているよ

アジ

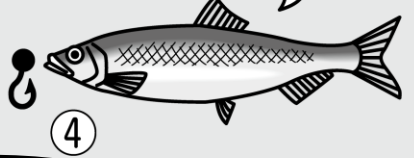
鯛



かず こ
たまごは「数の子」になるよ

サヨリ

鯖



あじ
味がよいというところから名前がついたよ

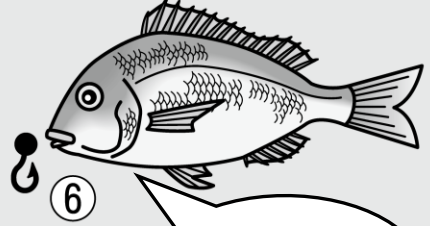
カツオ

鰹



ニシン

細魚



いわ こと
お祝い事で食べることが多いよ

こたえ

- タイ—鯛—⑥ サワラ—鯖—③ アジ—鰯—⑤
サヨリ—細魚—② カツオ—鰹—① ニシン—鰺—④

