



# 食育だより 5月



令和5年度  
十四山西部小学校

新年度が始まり、早くも1か月が経とうとしています。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れがでやすいときです。元気よく学校生活が送れるように、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

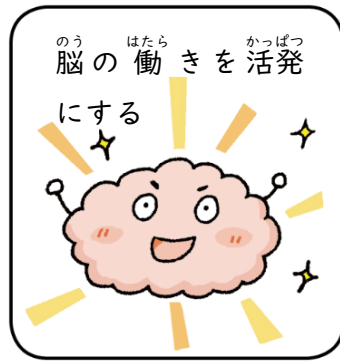


## げんき 元気な1日は朝ごはんから！



朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

## あさ 朝ごはんの効果



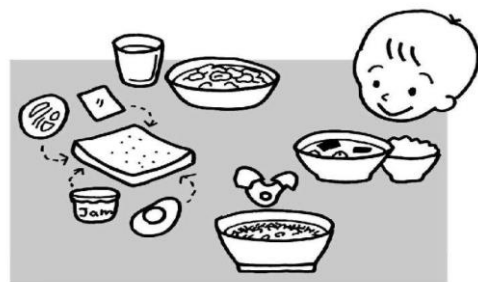
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

## ひとりでもできる

## かんたん あさ 簡単な朝ごはんのヒント

- ★食パンにハム(ジャムまたは卵)
- ★食パンにチーズをのせてチーズトースト  
(ピザソースをぬればピザトースト)
- ★みそ汁に落とし卵やごはんを入れる(雑炊も)
- ★みそ汁にわかめなどを加える

ぜんじつ 前日にゆで卵を作っておくと便利です



※脳の栄養になる炭水化物を忘れずに！

# 端午の節句



5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形を飾り、しょうぶの葉や根を入れた「しょうぶ湯」に入って、悪いものを追い払います。そして「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。給食では、5月2日に「端午の節句給食」を行います。

## かしわもち

かしわの葉で、あん入りのもちをくるんだものです。かしわの葉は他の木の葉と違い、枯れても枝に残ります。しかし、新しく若葉が出ると、それを見届けるように古い葉が散っていきます。このことから、昔の武士の家ではこの若葉を赤ちゃんにたとえて、跡つぎの子が元気に育つを見届けられるよう、かしわの葉を使うようになりました。



## ちまき

笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、様々なちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。



## たけのこ

たけのこは、成長が早くまっすぐに伸びることから、「たけのこのように早く大きくなってほしい」という願いを込めて食べられます。



## 魚（かつお、ぶりなど）

成長に合わせて呼び名が変わる出世魚の「ぶり」や、『勝男』とも書ける「かつお」は、将来の活躍や、たくましく育つようにとの願いを込めて食べられます。



## 給食を支える人々(生産者)

～食ではぐくむ

ゆたかな心～



みなさんが食べている給食には、毎日いろいろな食材が使われています。食材の生産は、天候に左右されやすいため、少ししか収穫ができないこともあります。また生き物が相手なので、毎日休みなく世話をしなければなりません。生産者の人々は大変な思いをしながら、よりよいものをつくるために、さまざまな工夫や努力をしています。おいしい給食を食べることができるのは、そうした生産者の人々のおかげです。手間をかけてつくられた食材を無駄にしないように、残さず食べるようにしましょう。

【農業にたずさわる人々】

【漁業にたずさわる人々】

【畜産業にたずさわる人々】



みなさんにおいしい食材を食べてもらえるように、がんばっています。

