



5月食育たより

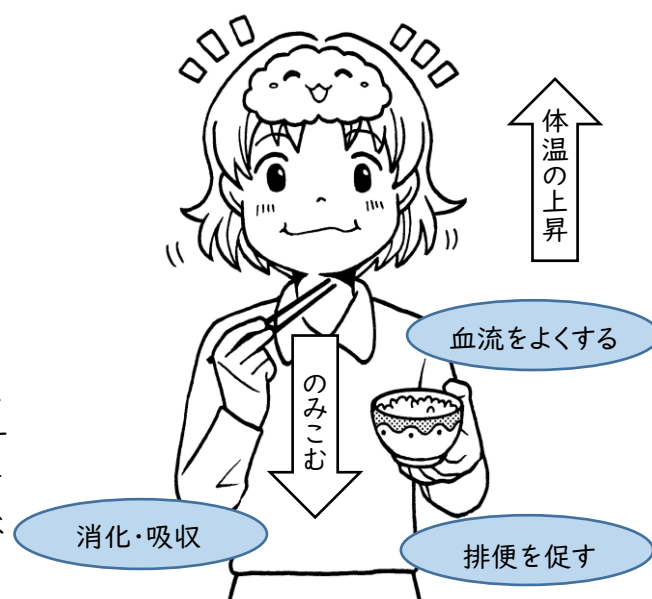
西岐波学校給食
共同調理場
令和3年度

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時季は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気が出なかったりすることがあります。これを防ぐためには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの機会を設けたりなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。



1日の始まりを 朝ごはんで元気に!

朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流がよくなります。そのほか、胃や腸が刺激され、排便を促したり、脳へエネルギーが行き渡り、脳が活発に働いたりします。体や脳を活動モードに切りかえるためにしっかり朝ごはんを食べましょう。



脳のエネルギーは ブドウ糖だけ!!

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖とは、ごはんやパンやいもなどに多く含まれている糖質が分解されたものです。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時にはエネルギー不足になっています。そのため、栄養バランスのよい朝ごはんを脳を活性化させましょう。

朝ごはんを食べて うんちをしよう!

みなさんは、毎朝うんちをしていますか？うんちをすると心も体もすっきりとして、体の調子がよくなります。朝ごはんを食べると消化管の動きが活発になってトイレに行きたくなります。朝ごはんを食べた後は、ゆっくりとトイレに行きましょう。



四季折々の 行事食

日本には、古くから伝わる行事食があります。行事食とは、季節の節目となる日や、お祝い・お祭りのときなどに食べる特別な食事のこととて、自然への感謝、家族の健康や幸せを願う気持ちなどが込められています。

◎下記の行事食は一例で、地域や家庭によっても異なります。

4月 ^{はなみ} *花見 (4月ごろ) 花見弁当 花見団子	5月 ^{はちじゅうはちや} *八十八夜 (5/2ごろ) ^{たんご} *端午の節句・ ^{せっく} こどもの日 (5/5) 新茶 ちまき かしわもち カツオ料理	6月 ^{なごし} *夏越の祓 (6/30) ^{はらえ} 水無月(京都の和菓子)
7月 ^{たなばた} *セタ (7/7) そうめん ^{どよう} *土用の丑の日 (7月下旬ごろ) ^{うし} ウナギ料理	8月 ^{うらぼんえ} *孟蘭盆会 (旧盆・8/13~16) 精進料理 ※7/13~16に行う地域もある。	9月 ^{ちょうよう} *重陽の節句 (9/9) ^{せっく} 菊花酒 ^{じゅうごや} *十五夜 (9月ごろ※旧暦8/15) 月見団子 里いも料理 ^{あき} *秋の彼岸 (9/23ごろ) ^{ひがん} おはぎ
10月 ^{じゅうさんや} *十三夜 (10月ごろ※旧暦9/13) 月見団子 栗料理	11月 ^{しちごさん} *七五三 (11/15) ^い *亥の子 (11月ごろ※旧暦10月) 千歳飴 にいなめさい 最初の亥の日 *新嘗祭 (11/23) 亥の子もち 新米	12月 ^{とうじ} *冬至 (12/21ごろ) かぼちゃ・小豆料理 おみそか (12/31) 年越しそば
1月 ^{しょうがつ} *正月 (1/1) お雑煮 ^{じんじつ} *人日の節句・ ^{せっく} ^{ななくさ} 七草 (1/7) おせち料理 ^{こしょうがつ} *小正月 (1/15) 七草がゆ 小豆がゆ	2月 ^{せつぶん} *節分 (2/3) 恵方巻き 福豆 ^{はつうま} *初午 (2月最初の午の日) いなりずし	3月 ^{じょうし(じょうみ)} *上巳の節句・ ^{まつ} ひな祭り (3/3) ひな あられ ちらし ずし ひしもち はる ^{ひがん} *春の彼岸 (3/21ごろ) ぼたもち

学校給食では行事食を献立に取り入れ、日本の伝統行事や食文化を子どもたちに伝えています。
5月6日(木)の給食には、こどもの日(端午の節句)として、かしわもちがでますよ!