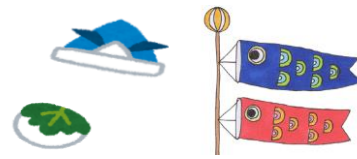




5月給食だよ!



志木市立宗岡小学校
令和6年5月号

1年生のみなさん、学校には慣れましたか?2年~5年生のみなさんも、新しい学年・クラスはどうですか?最初は誰でも緊張します。その疲れが出てくる時期でもあるので、しっかり食べて、たっぷり寝て体調を整えこれからも元気に学校生活を送れるようにしましょう。しっかり食べてエネルギーチャージ!

あさごはん、ちゃんと食べていますか?



☆体を活動モードに

朝ごはんを食べること(手を動かす、かむ、飲み込む)によって視覚・嗅覚・味覚などの感覚神経も刺激され、体全体を目覚めさせます。

朝ごはんを食べると成績が良くなるという研究結果もあります!



☆脳のエネルギー源に

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。朝ごはん で脳を活性化させましょう。

☆おなかの調子がよくなります

みなさん毎日うんちをしていますか?うんちをすると、心も体もスッキリ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くなります。朝ごはんを食べた後は、ゆっくりトイレに行きましょう。



☆食生活を大切に

朝ごはん抜きの日2食では、1回の食事量が多くなってしまい、太りやすい体になってしまいます。食生活の乱れが生活習慣病の原因にもなります。



旬の食材紹介~たけのこ~

みなさん、たけのこほりに行ったことがありますか?私は小さいころに行ったことがあります。あまり地上に出ていないもののおいしいので、目をこらして足の裏の感覚を感じて探すのは難しいですがとても楽しかったです。

たけのこは水煮で1年中食べられますが、今の時期しかない新たけのこは、とてもやわらかくかおりがよく、おいしいのでぜひ春の味を楽しんでほしいです。

そして、たけのこの水煮は白い粉のようなものがついていますがそれはうまみ成分の一種でもあるので、食べて大丈夫ですよ!



5月5日はこどもの日、端午の節句です。

「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに母に感謝する日」と定められているそうです。もとは中国から伝わったしょうぶやよもぎを用いた厄払いの行事でしたが、のちに男の子の健全な健康と立身出世を祝う行事となりました。この日は鯉のぼりを立てたり鎧兜を飾り、かしわもちや、ちまきを食べて祝っています。



かしわもち: かしわもちに使われている柏の葉は新芽が出ないと古い葉が



落ちないという特徴があるので、「後継ぎが絶えない」「子孫繁栄」につながるとし、縁起物とされています。

しょうぶ湯: しょうぶを浮かべたしょうぶ湯にはいる習わしもあります。血行が良くなるなど、しょうぶの成分は葉より茎に多く含まれているので、切らずにそのまま入れるのが良いそうです。しっかり湯船につかり、これからも健康に過ごしてください。



~栄養士のひとりごと~



こどもの日に『かしわもち』を食べますか?以前、「ひな祭りで食べる桜餅は葉っぱごと食べるからかしわもちの葉っぱも食べられると思った!」と言って食べてしまった子がいました。桜餅の葉っぱは食べられますが、かしわもちの葉っぱは食べません!みなさん、知っていましたか?さらに、柏餅は『こしあん・つぶあん・みそあん』など、味のバリエーションがありますね。日本には四季折々の行事や行事食があり、それらをもっと知ってほしい、触れてほしいと思っています。できるだけ紹介していきたいと思いますが、ぜひお家でも、日本の行事と行事食を楽しんでください。