

食育だより



令和4年度
栄南小学校

新年度が始まり、早くも1か月が経とうとしています。新しい環境に慣れてくる頃かと思いますが、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・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。



まいにち た あさ 毎日食べよう 朝ごはん

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。

朝食で3つの スイッチオン

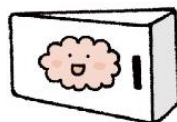


からだのスイッチ



朝ごはんは、寝ている間に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中元気に活動するための力になります。

のうのスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝ごはんを食べると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝ごはんを食べて、お腹をすっきりさせましょう。

かんたん あさ 簡単♪朝ごはんレシピ

ピザトースト(2人分)

- ・食パン … 2枚
- ・ケチャップ … 大さじ2
- ・チーズ … 30g
- ・玉ねぎ … 1/8個
- ・ピーマン … 1個

つくり方

- ① 玉ねぎは、薄切りにする。
- ② ピーマンは、ヘタと種を取り除き、輪切りにする。
- ③ 食パンに、ケチャップをぬる。
- ④ ③に、切った玉ねぎとピーマンのをせ、チーズをかける。
- ⑤ オーブントースターで、チーズに焼き目が付くまで焼いたら完成!

この好みに合わせて、のせる材料を変えてくださいね。



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

かしの葉で、あん入りのもちをくるんだものです。かし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。



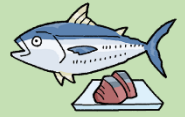
たけのこ

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。



第2回

はしの持ち方

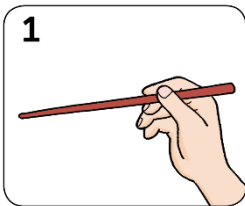
～家族で楽しむ
わしやくじかんの時間～



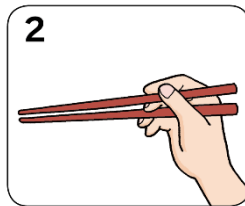
みなさんは、はしを正しく持つことができますか？はしを正しく持つことは、見た目が美しいだけでなく、食べ物やうまかつかむことができたり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしやすかったりします。この機会に、自分のはしの持ち方を見直してみましょう。

確認してみよう！正しいはしの持ち方

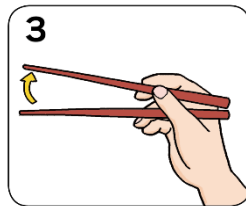
こんな持ち方をしていませんか？



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書きように縦に動かしてみましょう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指のあいだに通します。はし先はそろえましょう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

