



食育だより



令和6年度
栄南小学校

新年度が始まり、早くも1ヶ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一日を元気にスタートさせましょう。



朝ごはんの働きを知ろう



朝ごはんは、一日の元気の源です。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 簡単な朝ごはんのヒント



- ★コーンフレークと牛乳
- ★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

主食	汁物	主菜
<p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>
+		
<p>果物</p>		
+		
<p>牛乳 ヨーグルト</p> <p>牛乳・乳製品</p>		

※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。



食べ物がとどくまで

～食ではぐくむ ゆたかな心～



私たちのところに食べ物が届くまでには、多くの人に関わっています。食べ物を育てたりとったりする生産者や食べ物を運ぶ人、料理を作る人、他にもいろいろな人がいます。その人たちは、安全でおいしい食べ物が私たちのところに届くように、心をこめて働いています。

食べ物に関わる人たちや食べられることに感謝して食べましょう。



3年生のみなさんは、道徳「心のこもった給食」で生産者の人のおもいについて、話し合います。生産者の人が心をこめて育ててくれた食べ物を大切に食べたいですね。