

食育だより

昭和小学校
令和5年度5月号
おうちの人と読みましょう



新学期になってから1か月がたち、みなさん学校にだんだんと慣れてきたようです。さわやかな季節になりましたが、新しい環境で疲れが出やすい時期でもあります。食事と休養を心がけ、元気に過ごしましょう。もう少しで給食も再開されます。お楽しみに！

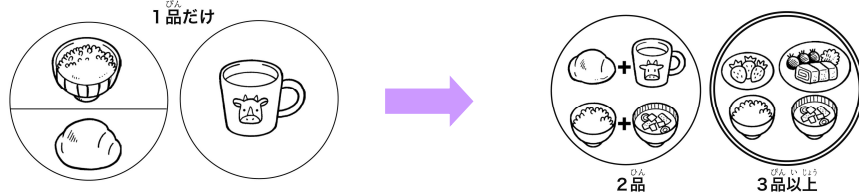
朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは、寝ている間もエネルギーを使っているのだから、朝起きたときは、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を自覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。

「起きるのが遅くてご飯を食べる時間がない」「朝はおなかが減らないから食べられない」という人は、寝る時間が遅かったり、寝る直前までごはんやおかしを食べたりしていませんか？毎日の生活習慣について振り返ってみましょう。



すでに、朝ごはんを毎日食べられている人は、内容について振り返ってみましょう。「菓子パンだけ」や「ふりかけごはんだけ」の人は、少しずつでももう1品増やせるように意識してみましょう。夕ご飯の残りのおかずを食べる、ゆでたまごを作る、など少しの工夫で栄養価がアップします。



5月5日は端午の節句

5月5日は端午の節句です。男の子の成長と幸せを願い、空にこいのぼりを泳がせたり、家の中には武者人形などを飾ったりして、お祝いする行事です。この日には、ちまきや柏もちをいただきます。ちまきは、笹の葉でもち米などを包み、蒸したりゆでたりしたもので、中国から伝わりました。柏もちは上新粉(うるち米の粉)を蒸して



あんを包み、さらに柏の葉でくるんだものです。柏の葉は、新芽が出ないうちは古い葉が落ちないことから「家系が絶えないように」という願いをこめて使われ、縁起物として端午の節句に欠かせないお菓子になりました。

(和の行事えほん(あすなろ書房)より)



みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？わたしたちは、食べることで命を保ったり、活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

一口だけでも食べてみよう！

人は、初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものも繰り返し食べると、将来食べられるようになるかもしれません。また、家族や友だちがおいしそうに食べていると、初めて食べる食べ物への不安な気持ちが減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。みんなでおいしく給食を食べましょう！

