



# R4 食育だより 5月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

春から初夏へ移り変わり、とても過ごしやすい時季となりました。5月は新しい環境での緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れの出やすい時季です。

疲れをためないように早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、毎日元気に登校しましょう。



## 朝ごはんを食べるとこんなにいいよ！

### 1. 体がめざます

朝ごはんを食べることによって、においをかいだり、食べものにふれたり、刺激をうけます。「脳」と「体」の活動のためのウォーミングアップ効果があります。



### 2. 太るのをふせぎます

朝ごはんを食べないで、昼ごはんや夕ごはんをたくさん食べてしまうと、エネルギーが使われにくい体になって、太りやすくなってしまいます。

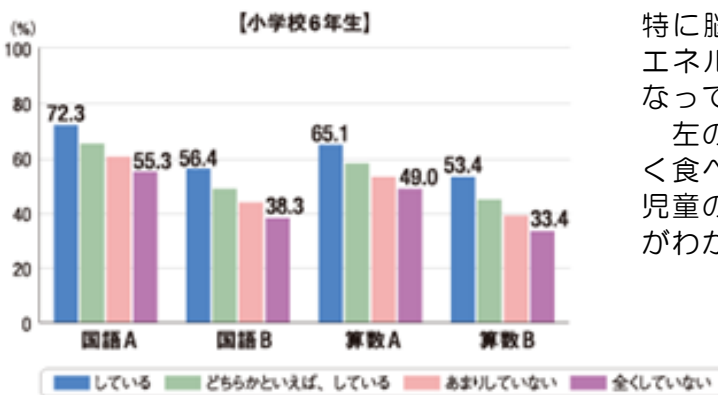


### 3. おなかの調子がよくないます

朝ごはんを食べると、おなか（腸）の働きがよくなって便がでやすくなります。

### 4. 脳のエネルギーになります

朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係



人は活動するにも眠るにもエネルギーが必要です。特に脳はエネルギーをたくさん使います。朝ごはんをエネルギーを取り入れないと、体がエネルギー不足になって脳が活発に働きません。

左の表のように、朝ごはんをまったく食べていない児童より、食べている児童のほうがテストの結果がよいことがわかっています。



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（2018年度）  
 注：（質問）朝食を毎日食べている  
 （選択肢）「している」「どちらかといえば、している」「あまりしていない」「全くしていない」

### 5. 生活習慣病を予防します

1日3回、食事をするのには理由があります。食べ物を食べると、体の中でエネルギーに作り変えます。食事をしなかったり、まとめてたくさん食べたり、ダラダラといつでも食べているような生活を送っていると、体の働きが狂ってしまって内臓が疲れてしまいます。その結果、生活習慣病（いろいろな病気）になってしまうことがあります。



### ☆☆☆ おもな生産地情報（4月）のおしらせ ☆☆☆

材料	産地	材料	産地	材料	産地
米・もち米	豊郷地域	キャベツ	愛知県・神奈川県	パセリ	静岡県
にんじん	徳島県	だいこん	豊郷地域・千葉県	じゃがいも・たまねぎ	北海道
里いも・小松菜	宇都宮市	干ししいたけ	栃木県	ねぎ・アスパラガス	那須塩原市
ごぼう	下野市	もやし	さくら市	豚肉	栃木県
ほうれんそう	宇都宮市	にら・きゅうり	宇都宮市	とり肉	栃木県・岩手県

# 旬の食べ物 アスパラガス

まるで緑の林のような畑ですね。



写真提供 岡山県西栗倉村立西栗倉小学校



初夏に小さなゆりのような花が咲いた後、真っ赤な実がなります。



冬になると上の草は、すべて枯れてしまいます。



アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、うまみ成分の一つで、体の疲れをとってくれる働きもあります。

6



アスパラガスは出てきた新芽が 20~30 cm に伸びたところで収穫します。



次の年の春です。土の中からニョキニョキ茎が出てきました。もう少し伸びたら食べます。

ホワイトアスパラガス

緑や白、むらさき色のアスパラガスがあります。



むらさき紫アスパラガス

土をかぶせたり、ハウス全体の光をさえぎるフィルムでおおったりして、日光が当たらないように育てます。





17日(火)の献立 アスパラガスのクリーム煮 ☆ 旬の食べ物を味わいましょう。

## 5月の行事食を楽しもう!

5月5日は、端午の節句です。端午の『端』は『初め・最初』、『午』は『午(うま)の日』を意味します。昔の暦で5月は午の月といわれています。「午」が「五」と同じ読み方もするので、「午の月の端の午の日」ということで、5月5日を端午というようになりました。

もともとは中国から伝わった厄払いの行事でしたが、その後男の子の健やかな成長と立派な人になってもらいたいということを願う行事となりました。この日は、こいのぼりを立てたり、かぶとやよろいなどを飾ったりします。そして、ちまきやかしわもちを食べてお祝いします。

<p>ちまき</p> 	<p>もち米やもちを、笹や茅(ちがや)などの葉に巻いて、長細い円すい形や三角形に作って、い草でしばって蒸したものです。</p> <p>ちまきは中国から伝わりました。中国では、詩人で政治家の「屈原(くつげん)」の命日の5月5日にちまきを作って災いをよける風習があります。それが日本に伝わったといわれています。</p>
<p>かしわもち</p> 	<p>お米を粉にした上新粉を水でこね、蒸してついた「しんこもち」の上にあんをのせて、二つに折るように包んで、かしわの葉で包んだものです。</p> <p>かしわもちを食べるのは日本独自のものです。かしわは、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子どもをさずかり、家が代々続く縁起のいいものとされました。</p> 