

もいもい



～食育だより～

5月号 海道小学校 2015. 5. 1

保護者の方と読んでください

まいつき 19日
毎月19日は
食育の日!!

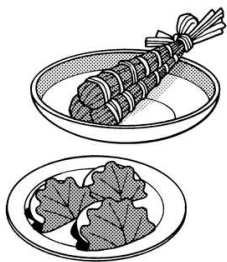
入学・進級から約1か月が経ちました。慣れない給食当番をがんばる1年生、そしてどの学年でも苦手な食べ物に挑戦している姿が見られます。
疲れが出やすい時期です。規則正しい食生活を心がけ、健康管理をしっかり行いましょう。

5月1日は、こどもの日献立です!

＜端午の節句の食べ物について知ろう＞

5月5日は、端午の節句で男の子の成長を祝う日です。端午の節句には、ちまきや、かしわもちを食べる風習があります。

ちまきは、中国から伝わった食べ物で、病氣や災いをさける意味が込められています。ちまきのはじまりは、古代中国の詩人で政治家の屈原という人の死を悲しむ人々によって、命日の5月5日に米を葉で包んだものを川に投げ入れたことだといわれています。一方、かしわもちは、日本で生まれたもので、かしわの葉は、新芽が出てくるまで古い葉が落ちないことから、代々、子孫が続くようにと子孫繁栄の願いを込めて、食べられるようになりました。地域によってはサルトリイバラの葉で包んだかしわもちもあります。



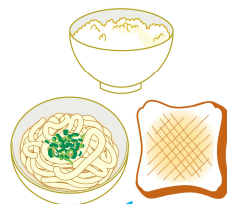
知っていますか? 栃木県の農産物の生産量!

牛乳・・・全国2位
かんぴょう・・・全国1位
いちご・・・全国1位
にら・・・2位
冬春トマト・・・6位
こんにやく・・・2位
米粉用米の生産・・・2位



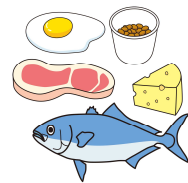
体力をつけよう!

5月には、行事がたくさんあります。休み明けて身体がバテないようにしっかりバランスよく食べましょう。



主食

ごはんやパン、めんなどの主食は持久力を高める糖質が多く含まれます。しっかり食べよう。



たんぱく質

筋肉を作るものになります。筋肉がふえると瞬発力も高まります。



野菜・海藻

ビタミンやミネラルが多く含まれます。運動をするとき、栄養を効率よく使い、体の疲れをとります。

スポーツ選手は人一倍、健康に気をつけた食事をしているといわれます。それは、食べたものはエネルギーや筋肉になり、スポーツをする上で大切なことだからです。良い結果を残すためには、練習・努力・食事ですね!



10数年前頃から地元産の食材を使おうという気運が広まりました。今では多くの人が関心を持ち、全国で運動が展開されています。

学校給食でも、平成21年度に食育基本法が改正され、地産地消は食育に欠かせない事項として地元産の食材や郷土料理が献立に取り入れられています。

海道小学校では、積極的に地産地消を推進しています。