

# 食育だより

# 5月

宇都宮市立上河内西小学校

新緑のまぶしい季節になりました。

5月は気温の上下が激しく疲れがしやすい時期です。朝・昼・晩の3食をしっかり食べ、元気に過ごしましょう。



## 5月5日は端午の節句



端午とは、中国で「月初めの午の日」という意味があり、もともとは悪日とされていました。日本では、奈良時代から「端午の節句」として、子どもを病気や災難から守るための大切な日としていました。今では、子どもが元気に大きくなることを願う「こどもの日」として、国民の祝日となっています。端午の節句には、ちまきやかしわもちを食べ 菖蒲湯につかる風習があります。

### ちまき

中国の故事から、ちまきには「難を避ける」という縁起が込められているといわれています。もち米を包む笹の葉には、殺菌作用があり、食べ物の保存に適しています。



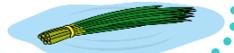
### かしわもち

かしわの葉は、次の新芽が出るまで古い葉が落ちない特徴があります。そこから、家系が絶えないという縁起に結び付けられ、子孫繁栄の願いがこめられています。



### 菖蒲

古来から厄除けとして用いられていました。端午の節句に菖蒲湯に入ることが習慣になったのは江戸時代から。「菖蒲」の音が「勝負」や「尚武(武事を重んじることの意)」に通じること、また、葉の形が剣のようであることから、子どもが剛健に育つことを願ったといわれています。



## 「朝ごはん」毎朝食べていますか？

1日3回の食事の中で、特に朝ごはんが重要視されているのはなぜでしょうか？

### ① 脳を働かせる

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時の脳は、エネルギーが不足した状態になっています。ここで朝ごはんをぬいてしまうと、昼食までエネルギーが補給されないため、イライラしてしまうことがあります。朝ごはんを食べることによって集中力が上がり、脳にエネルギーが補給され、記憶力が高まり、学力アップにつながるさまざまな実験によって証明されています。

### ② 便通をよくする

朝ごはんは、体の中の機能を目覚めさせる働きがあります。朝ごはんを食べることにより、眠っていた腸を起こして、排便を促してくれます。



### ③ 体温を上げる

朝ごはんは、寝ている間に下がった体温を上げてくれます。体温が低いと、眠くなったりボーっとしてしまったりするなど活力がでません。



大切な「朝ごはん」です。毎朝食べてから学校に行くよう心がけましょう。