

食育だより

昭和小学校
令和6年度5月号
あ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ね。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。毎日の給食を残さず食べて、元気に過ごしましょう！

朝ごはんを食べよう！

みなさん朝ごはんは食べていますか？朝食は1日を元気に生活するための大切なエネルギーです。朝ごはんを食べることで、どんないいことが起こるか見てみましょう。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしなくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

●保護者の方へ●子供たちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



5月5日は端午の節句



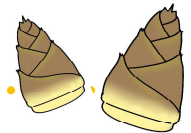
5月5日は端午の節句です。男の子の成長と幸せを願い、空にこいのぼりを泳がせたり、家の中には武者人形などを飾ったりして、お祝いする行事です。

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）

旬の食材 たけのこ



5月の旬の野菜といえば・・・色々思い浮かべますが「たけのこ」がおいしい時期ですね。

給食でも酢豚や五月汁など、たけのこを使ったメニューを提供します。

ここで、たけのこについての豆知識を紹介します。

たけのこをゆでると白い粉のようなものが付いているのを知っていますか？これは、『チロシン』というアミノ酸の一種でうま味成分です。

そのため、洗い流さず料理したほうがおいしさが増します。さらに集中力を高めたり運動能力の低下を防ぐ働きをする【やる気ホルモン】を作るうえでもとても大切な栄養素になります。子どもの脳の活性化を助ける大切な旬の食材です。