

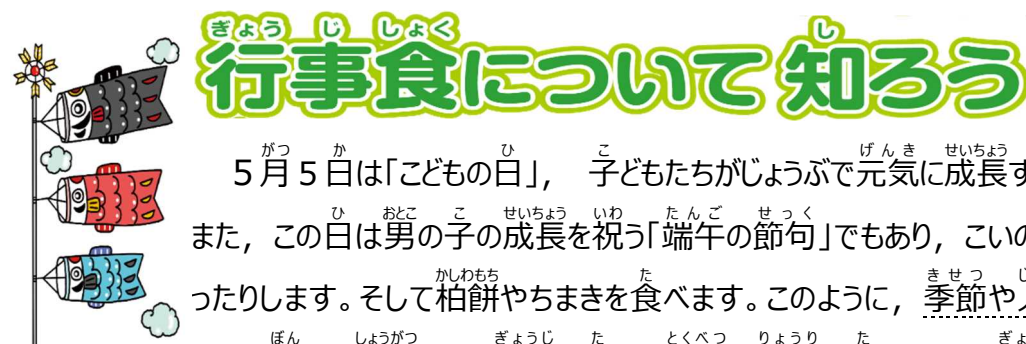


2023年5月号

うつのみやしりつとまつりしょうがっこう
宇都宮市立戸祭小学校

.....
おうちのひとと
よみましょう
.....

わかばがきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。新しい環境にも慣れてくるころですが、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなります。また、運動会の練習も始まりますので、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。



ぎょうじしよく 行事食について知ろう

5月5日は「こどもの日」、子どもたちがしょうぶで元気に成長することを願う行事です。また、この日は男の子の成長を祝う「端午の節句」でもあり、こいのぼりをあげたり、かぶとを飾ったりします。そして柏餅やちまきを食べます。このように、季節や人生の節目となる日、お祭り、お盆やお正月などの行事に食べる特別な料理や食べものを「行事食」といいます。行事食には、その時季に旬を迎える食べものが多く使われます。

こどもの日の行事食と祝い料理に使われる食べもの

かしわ 柏もち

かしわ 柏もちに使われる「柏の葉」は縁起が良いとされてきたことから、その葉で包んだおもちを、子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。



ちまき

もち米やもちを笹などの葉で包んだものです。病気や悪いことを追い払う力があるとされ、端午の節句に食べるものとして中国から伝わりました。



たけのこ



空に向かってまっすぐ伸びていき、成長も早いことから、すくすくと元気に育ってほしいとの願いが込められています。

かつお



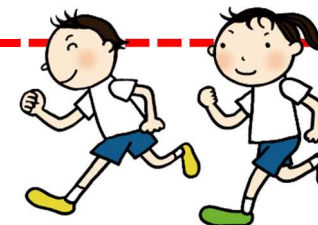
「勝つ男（かつお）」として、困難に打ち勝つ人であってほしいとの願いが込められています。



行事食には、健康で心豊かに過ごすために、昔の人たちから受け継がれている知恵や願いが込められています。給食でも、1年を通してさまざまな行事食を出していきます。季節の味や伝統の味を楽しみましょう。



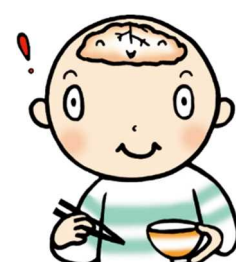
うんどうかい 運動会に向けて、朝ごはんをしっかりと！



5月27日（土）は運動会、6月上旬には体力チェックがあります。5月になると夏を思わせるような暑い日もある中での運動会の練習になる日もあります。暑さに負けない体づくりのため、熱中症予防のために、しっかり朝食をとることは欠かせません。朝ごはんはエネルギー補給だけでなく、規則正しい健康的な生活リズムを作るうえでもとても大切な食事です。日中の活動のために、しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

朝ごはんのはたらき

からだのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便が促されます。

体をウォーミングアップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳の血流もよくなり、活動が活発になります。

5月25日は宮っ子ランチです



宮っ子ランチとは・・・

私たちの住む宇都宮の気候風土や先人によって培われた食文化への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的とした献立です。宇都宮の特色や魅力についてより理解を深められるよう、季節ごと（春・夏・秋・冬）に実施します。

5月は「自然のめぐみキラキラ献立」です。宇都宮市は「農業王国宇都宮」と言われるほど、農作物が豊富に作られていることを知るとともに、自然の恵みに感謝の気持ちをもちながらいただきます。

5月は「アスパラ」「たまねぎ」「にら」「ミルクプリンのいちご」など宇都宮市産の食べものをたくさん使います。「かんぴょう」「牛乳」「豚肉」は栃木県産です。毎日食べているごはんも宇都宮市産のコシヒカリですよ！年4回の宮っ子ランチがあるので、またご紹介します。どうぞお楽しみに！

