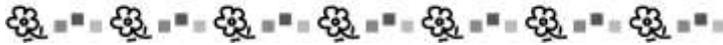


5月 食育だより



令和5年5月2日発行
長崎市立神浦小学校
学校栄養職員 吉村 友加里

新年度が始まって、約1か月がたちました。子どもたちも新たな環境にも慣れてきたことでしょう。しかし、疲れがたまってきている時期でもあります。大型連休などもあり、生活のリズムが乱れやすいので、気をつけてください。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活のリズムをととのえられるよう見守りください。

【朝ごはんのはたらき】

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト(Breakfast)」と言います。これはもともと「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。前日の夜に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間にも、私たちの体はエネルギーを使っています。朝起きたときの体は、実はエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまいます。また、朝ごはんはこうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

「体や脳へ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。特に、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と補いましょう。

「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、排便がうながされます。

「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、よく噛むことで、脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

【端午の節句】

5月5日は「こどもの日」です。子どもたちの健やかな成長を願い、お祝いします。5月1日(月)の給食では、こどもの日の行事食を提供しました。行事食は日本に昔から伝わる伝統的な料理で、様々な願いが込められています。

- | | |
|-----------|--|
| 若竹汁 | たけのこには、「竹のようにすくすくと育ちますように」という願いが込められています。 |
| かつおのみそがらめ | かつおは「勝男」と書くこともでき、縁起が良いとされています。 |
| 柏もち | 柏の木は、新芽が育つまで古い葉が枯れなので、子孫繁栄の縁起を担いで、昔からお祝いごとに使われてきました。 |