

給食だより 5月

新座市立東野小学校
校長 齋藤 伸一
栄養士 小河 理恵

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。子供たちは新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。しかし、季節の変わり目で、大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休んで生活リズムが崩れたりしてしまうこともよく起こります。疲れをためないよう規則正しい生活とバランスのよい食事でご供たちが元気に過ごせるよう、ご協力をお願いいたします。

早寝・早起き・朝ごはん！

みなさんは毎日朝ごはんをきちんと食べていますか。朝ごはんを食べるといことは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムをととのえるためにとっても大切なことです。睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、体が元気に動き出すほか、腸が刺激されて便通がよくなります。また脳を活発に動かすためにも欠かせません。

朝ごはんを食べる習慣をつけるには、まずは夜更かしなどせず、生活のリズムをととのえることです。

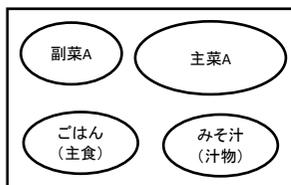


バランスのよい献立のポイント

献立の立て方

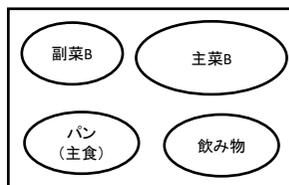
- ①主食を決める。
- ②主食にあう主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品など)・副菜(野菜など)を考える。

★主食がごはんの場合



主菜A(例)
卵焼き 温泉卵 焼き魚
納豆
副菜A(例)
青菜のおひたし くだもの

★主食がパンの場合



主菜B(例)
目玉焼き ベーコンエッグ
ハムステーキ 魚のムニエル
副菜B(例)
野菜サラダ くだもの

◎忙しい朝は、時間をかけずに用意をすることが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。

行事食について知ろう！

日本は四季の変化に富んだ国です。その結果、食に季節感や地方色が生まれ、独特の食文化を築き上げて来ました。伝統ある日本の行事食や季節の献立を子供たちに伝えるということは「未来につなぐということ」です。

給食でも限られた給食費の中で、できる限り季節の食材や行事食を取り入れていきたいと思っています。

子供たちにとどまらず、家庭でも日本独自の素晴らしい食文化を知り、献立に取り入れてみてください。

5月の行事食

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。

5月の行事には八十八夜やこどもの日があり、八十八夜には新茶を楽しみ、こどもの日には、ちまきやかしわもちを食べます。

こどもの日

かしわもち

柏の葉は、若葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「後継ぎが絶えない」「子孫繁栄」につながるとし、縁起物とされている。



ちまき

中国から伝わった風習。ちまきには、病気や悪いことを払いのける力があるとされている。



お祝いの料理に使われる食べ物

たけのこ

天を貫くように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る。



よもぎ

よもぎの強い香りには、邪気を払う力があるとされている。



かつお

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

ぶり

成長するにつれて呼び名が変わる出世魚であることから、立身出世への願いが込められている。

