

# 5月 食育だより 令和5年5月1日(月) 牛島小学校

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。



## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう 睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p>
<p>のどが渴いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう 一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>

令和5年度の「早寝・早起き・朝ごはん」の日めくりカレンダーができました。クラスで活用し、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識した生活が送れるように、お家の方のご協力をよろしくお願いたします。代表に選ばれた31人の児童には、校長先生から、賞状が授与されます。

# 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

## 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

## 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれませんが、何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p><b>主食</b></p>	<p><b>+ 汁物</b></p>	<p><b>+ おかず(主菜)</b></p>	<p><b>+ 果物</b></p> <p><b>+ 牛乳・乳製品</b></p>
------------------	--------------------	-------------------------	---

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



# 各地に伝わる端午の節句のお菓子



五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

<b>べこもち</b> (北海道) 	<b>べこもち</b> (青森県) 	<b>朴葉巻き</b> (長野県) 	<b>三角ちまき</b> (新潟県) 
<b>麦だんご</b> (徳島県) 	<b>鯉菓子</b> (長崎県) 	<b>鯨ようかん</b> (宮崎県) 	<b>あくまき</b> (鹿児島県) 

## たけのこ



成長の早い竹にあやかり、子供の健やかな成長を願って、端午の節句に食べられます。



たけのこは、竹の若い芽を食べる野菜です。竹は地面の中で「地下茎」と呼ばれる茎でつながっていて、その節から出てきた芽の部分収穫して利用します。春に店頭で売られているのは、主に「モウソウチク」という大型の品種で、軟らかく香りが良いのが特徴です。そのほか、「マダケ」や「ハチク」、小型で細い「ネマガリダケ」、秋に芽を出す「シホウチク」など、さまざまな品種がありますが、あまり流通していません。栄養面では、高血圧予防に役立つカリウムや、おなかの調子を整える食物繊維を豊富に含みます。掘り立ての新鮮なたけのこは生でも食べられますが、時間がたつとどんどんえぐ味が強くなるので、早めに下ゆですることが、おいしく食べるポイントです。下ゆでする際に米ぬかを加えると、アクがよく抜けます。



今月は、1年生のそらまめと2年生のグリンピースの体験学習があります。旬の食材に触れて、食べ物に興味関心をもってください。



マメ科の植物のたねをつつんでいる実を「さや」といいます。熟すと真ん中に走るすじにそって2つに割れる特徴があります。また、刀などを収める丸く細長い筒も「さや」といいます。このさやに深い食べ物物が春から夏にかけてたくさん出回ります。体の調子を整えるビタミンや食物繊維も豊富です。

### さやえんどう



えんどう豆の若いさを食べます。とくに「きぬさや」が有名で、こすり合わせると絹すれのような、かわいい音がすることから名付けられました。

### スナップえんどう



こちらもえんどう豆のさやです。中の豆も外のさやも両方ともおいしく食べられるように改良されました。

### そらまめ



さやが空に向かってつくことからこう名付けられました。「天豆」や、この時期に大きく育つカイコの姿に重ねて「蚕豆」と漢字で書くこともあります。

### さやいんげん



いんげん豆の若いさを食べます。年に何度も収穫できることから「三度豆」ともよばれます。

### ささげ



お赤飯にも使われるささげ豆の仲間の子いんげん豆の若いさを食べます。「十六ささげ」はさやの長さが30~70cmにもなります。

### なたまめ



薪などを切る「鉈」という大きな刃物が名の由来。若いさやも食べます。成長するとさやの長さが30~50cm、背丈は5m以上になります。

### えだまめ



若い大豆をさやごと早採りして食べます。大豆と野菜の両方の栄養を合わせもち、おやつや食事に大活躍の食べ物です。

### さやだいこん



大根にトウが立って花が咲き、あとにつける若い実を食べます。マメ科の植物ではありませんが、形がさやに似ているのでこうよばれます。京都の京野菜の1つです。

### オクラ



マメ科の植物ではありませんが、若い実を早採りして食べます。天を向いて優雅に実る姿から英語では「レディーズ・フィンガーズ」(淑女の指)ともよばれます。