

しよく いく だ よ り 食 育 だ よ り

令和6年
5月号

(毎月19日は食育の日)

流山市立西初石小学校

新学期が始まって、もうすぐ1カ月がたちますね。4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休みで生活リズムが崩れてしまいやすくなります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。

あさ 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。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。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつ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、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんには、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付けましょう。

..... 朝ごはんの効果



からだの
エネルギーになる



たいきん
体温があがる



のうの
働きを
活発にする



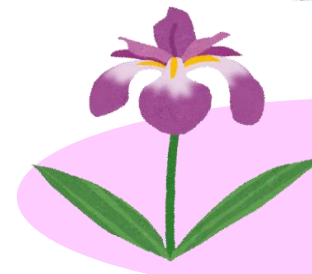
はいべん
排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が入ると腸が働き始めて、朝の排便を促します。

5月5日は 子どもの日 です

「節句」とは昔の中国で決められていた季節の変わり目のことです。1月7日は七草の節句「人日」、3月3日は桃の節句「上巳」、5月5日は菖蒲の節句の「端午」、7月7日は「七夕」、9月9日は菊の節句の「重陽」の5つの節句があります。

端午の節句といえば



○菖蒲
菖蒲の強い香りが邪気を払うとされ、お風呂にいれたりします。



○ちまき
中国の災いを避ける風習が日本に伝わりました。



○かしわもち
かしわの葉は次の芽が出るまで落ちないことから子孫繁栄の意味もあります。



○こいのぼり
こいの滝登りがたくましく苦難を乗り越えることが出世につながることを考えられ使われてきました。

5月より、西初石小学校では「給食だより」を「食育だより」に名前を変更します。「食育だより」では、給食や食文化についてだけでなく、望ましい生活習慣や食事のルールとマナー、千産千消についてなど、様々な食育を発信し、『ちばの恵みを』取り入れたバランスのよい食生活の実践による生涯健康で心豊かな人づくりを目指していきます。