

きゅうしょくだより



令和5年
5月号

(毎月19日は食育の日)

流山市立西初石小学校

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、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うこともあります。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。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

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。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

朝ごはんのはたらき

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。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5日は端午の節句 (こどもの日) 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・・・

○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。

○ちまき

中国の災いを避ける風習が日本に伝わりました。

○こいのぼり

こいのぼ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。

○かぶと・よろい

こどもの身を災いから守り、たくましく成長するようにと願いがこめられています。

○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。

作ってみませんか？

グリーンピースとたけのこのかき揚げ

季節の味のグリーンピース(青えんどう)と採れたてのたけのこを使ったおいしいレシピです。



4人分

【材料】

- たけのこ (生) ... 200g
- グリーンピース ... 120g
- むきえび ... 100g
- 小麦粉 ... 4分の3カップ
- 卵 ... 1個
- 水 ... 大さじ2
- 揚げ油 ... 適量

【作り方】

- たけのこは角切りにする。むきえびは2～3つに切る。グリーンピースはさやから出しておく。
- ①をボウルに入れ、小麦粉を加えて均一に混ぜ、溶き卵、水を加えて材料がやっとなまとまるくらいまで混ぜる。
- 揚げ油を170℃に熱し、1人に2個を目安に②を木べらに載せて静かに油の中に落とす。両面を2～3分ずつからりと揚げる。
- お好みで、天つゆや大根おろしを添えるとよいでしょう。