

給食だより



令和5年
5月号

毎月19日は食育の日

流山市立おおたかの森小中学校

風薫る5月、木々の緑がまぶしい季節になりました。新年度が始まって1ヶ月がたち、新たな環境に少しずつ慣れてきたことと思います。疲れがたまっている時期でもあるため、元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムを整えましょう。

端午の節句(こどもの日)

端午の節句とは？

「端午の節句」とは、中国では「月はじめの午の白」という意味があり、もともとは災いを払うための行事でした。それが日本に伝わり、男の子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。

また、5月5日は「こどもの日」でもあります。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日として定められました。



かしわもち

かしわもちは江戸時代の頃から広まったといわれています。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにという願いが込められています。5月2日の給食はこどもの日にちなんで、かしわもちを提供します。日本の文化を学びながら食べましょう！



朝ごはんをしっかり食べましょう！

朝ごはんの効果



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、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんだけで学力・体力アップ！

朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝ごはんを食べて勉強も運動もがんばりましょう。



朝の光にはパワーがある！？朝の光を浴びましょう！



人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。