

令和5年度

# 給食だより 5月



南陽市立赤湯小・中学校

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい環境にもそろそろ慣れた頃でしょう。5月は、新生活での緊張感のゆるみ、また春から初夏への季節の変わり目が重なって体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、栄養のバランスに気を付けた食事を取り、心や体をリラックスさせて疲れをためないようにしましょう。

## あさ 朝ごはん 食べていますか？

お子さんは、朝ごはんを食べていますか？おうちの方はいかがでしょうか？

保護者の生活習慣は、子どもたちに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の家庭では、お子さんも朝食を欠食する傾向が見られます。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

### 早起き・早寝・朝ごはん



## 朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



### こどもの日といえば、柏餅！

上新粉で作った平たい餅に餡を包み、柏の葉で包んだ食べ物。日本発祥で、江戸時代から食べられるようになったといわれています。参勤交代により全国に行き渡り、今ではこどもの日に食べる定番の和菓子になりました。

### こどもの日に食べるのはなぜ？

柏の葉は“新芽が出るまで古い葉が落ちない”という特徴があることから、“家系が絶えない（子供が成長するまで親が生きている）”という意味を持つ縁起の良い植物とされてきました。そのため、子どもたちの成長と一族の繁栄を願い、こどもの日に柏餅を食べるようになったのです。これは江戸時代から続く、日本独自の風習です。



栄養バランスのととのった朝ごはんがよいとはわかっていても、毎日きっちりと準備するのは難しいものです。夕食の残りのおかずや、冷凍した野菜を活用して、理想の朝ごはんに近づけるような工夫をしてみましょう。

### 食育ひとくちコラム

#### 玉葱で泣きたくない！



新玉葱がおいしい時期ですね。玉葱にはアリシンという刺激物質が含まれていて、切った時に気化し、目を刺激することで涙が出ます。水につけながら切るとアリシンが水に溶けて揮発しなくなります。また、あらかじめ冷蔵庫で数時間冷やしておくのもよいそうです。

冷凍のカット野菜  
やわかめなどの乾  
物を加えて、汁物  
を具たくさんに！

ヨーグルト、サ  
ラダ、フルーツ  
などプラス1品  
を付ける！

きんぴらごぼう、ひ  
じきの煮物、肉や魚  
のそぼろ、浅漬けな  
ど、常備菜を準備！