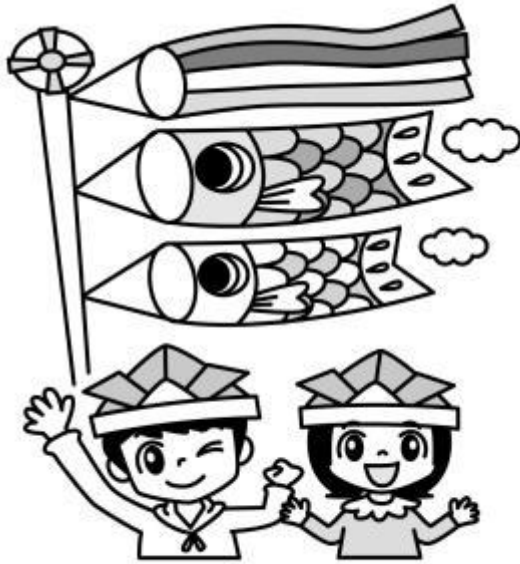


# 5月食育だより



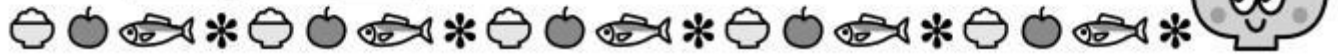
令和4年4月27日  
中野区立中野第一小学校

若葉が目まぶしく、新緑の風を感じるようになりました。新学期がはじまり1か月がたとうとしています。新しい環境の中で緊張しながら生活し、疲れが出てくる頃です。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを整えていきましょう。



## 生活リズムをととのえよう

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時期は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの機会を設けるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。



## 端午の節句と食べ物

### ちまき



中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。

### かしわもち



あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。

### たけのこ



成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。

### カツオ



初カツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられる。



かしわもちのほかに、関西地方などで「ちまき」、新潟県で「三角ちまき」や「笹だんご」、北海道や青森県の一部で「べこもち」、長野県や岐阜県の

山間部で「朴葉巻き」、鹿児島県や宮崎県、熊本県の南部で「あくまき」を食べる風習があります。

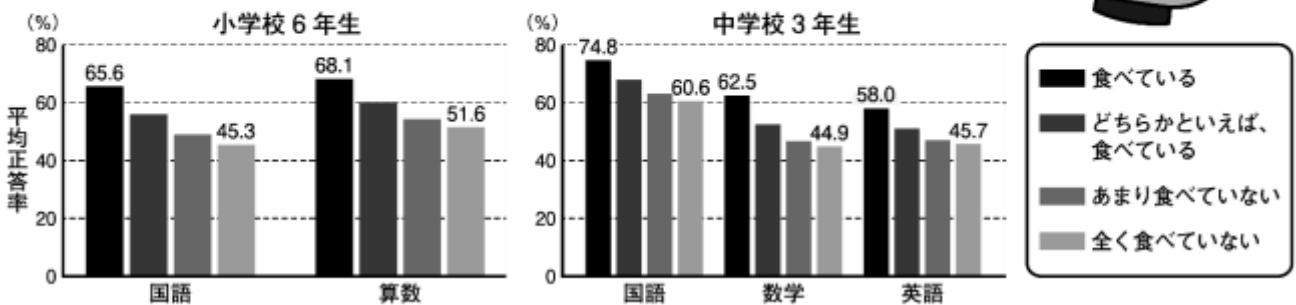


# 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

## 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?

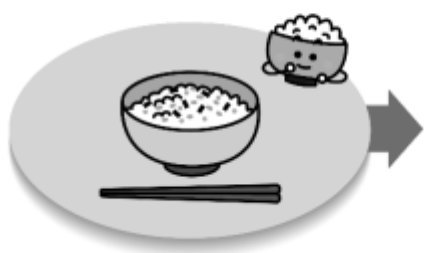


資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

## 朝ごはんをステップアップ!

### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



### 主食を食べている人

主菜・副菜・果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

## おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

<b>主食</b> <p>ごはん、食パン、バターロール、シリアル、うどん</p>	<b>主菜</b> <p>ウインナー、ちりめんじゃこ、ちくわ、ハム</p>	<b>副菜</b> <p>コーン缶、トマト、きゅうり、乾燥わかめ、キャベツ、レタス</p>	<b>果物</b> <p>みかん、いちご、バナナ</p>
<b>牛乳・乳製品</b> <p>チーズ、牛乳、ヨーグルト</p>			