

5月食育だより



令和5年4月27日
中野区立中野第一小学校

わかばめ 新緑の風を感じるようになりました。新学がはじまり1か月がたとうとしています。
あたら かんきょう なか きんちよう せいかつ つが で ころ はやね はやお あさ せいかつ
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。

にち あさ はじ 1日は朝ごはんから始まる



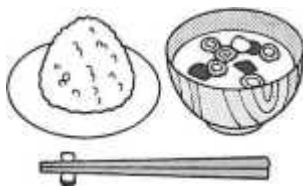
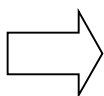
あさごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

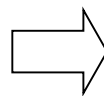
～朝ごはんステップアップ～



いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん（おにぎり）やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。



主食を食べる習慣のある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。



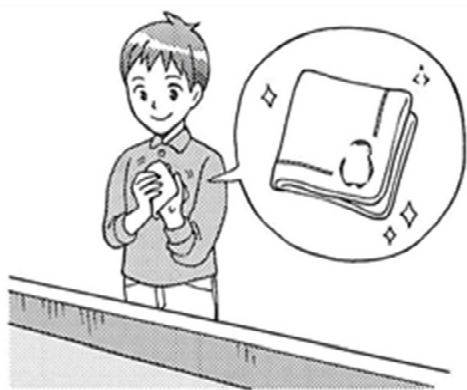
主食+1品食べることに慣れてきたら、主食・主食・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を買たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

なつ ちか はちじゅうはちや 夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶（新茶）を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。



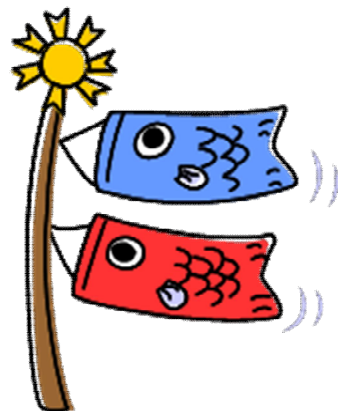
てあら あと せいけつ ふ 手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



手洗いは、食中毒や風邪などを予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなおいものになったりします。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。

がついつか ひ 5月5日はこどもの日

もともと5月5日は「端午の節句」で、男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日でした。1948年に、5月5日を「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」お休みの日と決められてから、端午の節句の日がこどもの日になったそうです。こいのぼりを飾ったり、柏餅やちまきを食べる習慣があります。



たんご せつく たもの 端午の節句と食べ物

ちまき



中国から伝わった食べ物で、もちやごめちがやささはつつむ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。