



# 食育だより

令和5年

5月号



☆毎月19日は食育の日 ☆吉舎学校給食共同調理場

あつという間に5月も後半です。連休のあとの生活リズムは整っていますか？  
また、夏のように暑い日があったり、反対に朝晩が冷え込む日もあったりと、体調を整えるのも大変な時期です。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と食べて元気に登校しましょう。

登校前に 毎日朝ごはん



## 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への血流もよくなり、活動が活発になります。

## 食育クイズに挑戦！

今月は言葉のなるべかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や生活に関する言葉になりますよ。

①

ネコ おね は は や き や

サイ キリン シマウマ ソウ ネズミ パンダ

ヒント① 背の高い順にならべよう！

→

②

よん す い は え ら う

キリン リクガメ ライオン ソウ チーター ヒト

ナマケモノ

ヒント② 足のはやい順にならべよう！

→

③

ど ら ん べ た た う う

モヤシ ニンジン オクラ ダイコン ゴボウ トウモロコシ ダイズ ナス

ヒント③ 長〜い順にならべよう！

→

め①③のどれも、げんきにすこすたにはたいせつなことですね。



## 今月の行事食:こどもの日



5月5日は「こどもの日」。江戸時代からある行事で、こどもたちの健やかな成長を願ってお祝いする日です。給食では5月1日に「ちょっと早いこどもの日献立」を実施しました。行事食である「かしわもち」は、もちを包んでいるかしわの葉は、新芽が育つまで古い葉がかわれないことから、「いつまでも家が絶えない」と子孫繁栄の縁起をかついで、昔からお祝いごとに使われてきました。ほかに、すすくとまっすぐ育つだけのお汁や旬の食材であるかつおを使ったごはんなど、季節を楽しむ食事となりました。

【ちょっと早いこどもの日献立】  
かつおめし、おかかマヨサラダ、若竹汁  
かしわもち、牛乳



熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

急に暑くなる日に 気をつけましょう！

【食育クイズのこたえ】  
①はやきや、②はらう、③うたべ