



# 食育だより



令和8年  
5月号

☆毎月19日は食育の日

三次市三次学校給食センター

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしようか。5月の連休明けは緊張感がゆるんで、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。特に朝ごはんは1日のリズムを整えるのにも重要な役割をします。朝ごはんをしっかりと食べてから登校できるといいですね。



1日の活力は、「朝ごはん」から！朝ごはんを食べるといいこといっぱい！！



## 【その1】頭と体のスイッチオン！

朝ごはんを食べることで五感（味覚・嗅覚・聴覚・視覚・触覚）が刺激され活動するためのスイッチが入ります。



## 【その2】毎日、快腸！！

朝ごはんを食べると、胃腸が目覚めて活発に動きだします。便通もよくなり排便リズムが整いやすくなります。



## 【その3】エネルギー補給！

夕食のあと、眠っているだけでもエネルギーを消費しています。そのまま次の日のお昼まで何も食べないとエネルギーが不足します。特に脳はエネルギーをたくさん使うため、午前中の活動にも、朝は十分なエネルギーを補給することが大切です。



## 【その4】肥満防止！

朝ごはんを食べない状態が続くと、体は極力エネルギーを貯めておこうとします。エネルギーが使われにくい体になってしまい、結果的にふとりやすくなってしまう可能性があります。



## 朝ごはんが食べたくなるポイント！！



夜、遅い時間にたくさん食べないようにする



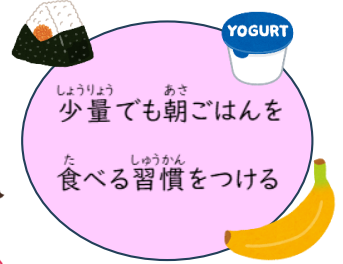
夜更かしをしないで早めに寝る



適度な運動をする



少量でも朝ごはんを食べる習慣をつける



## 朝ごはんステップアップチャレンジ！！



主食

おにぎり



主食 + 1品

おにぎり+みそ汁



主食 + 2品

おにぎり+みそ汁+卵焼き



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



裏面もあります

# 端午の節句の行事食とは？

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



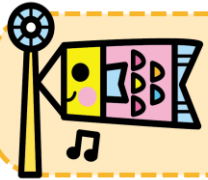
## かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



## ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子などを包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「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」日とされています。



## 作ってみよう♪給食レシピ



つくってみてね！

【呉の肉じゃが】（※海軍さんのレシピ「甘煮」のつくりかたを紹介します。）

材料(4人分)		作り方
牛肉	80g	①油入れ送気
たまねぎ	160g	②3分後 牛肉入れ
じゃがいも	280g	③7分後 砂糖入れ
系こんにやく	120g	④10分後 しょうゆ入れ
油	4g	⑤14分後 こんにやく・じゃがいも入れ
砂糖	お大さじ1	⑥31分後 たまねぎ入れ
こいくちしょうゆ	お大さじ2	⑦34分後 終了
水	適量	

たまねぎはくし切り、じゃがいもは一口大、系こんにやくはざく切りに切ろう！



### 【ひとことメモ】

給食では、5月19日(火)に呉の肉じゃがを提供予定です。家庭料理の定番の肉じゃがですが、海軍に伝わる「呉の肉じゃが」をご家庭でも作ってみてください。

怪我に気を付けながら、お家の人と作ってみてね！

