

# 5月 給食だより



平成26年4月30日  
練馬区立中村西小学校  
校長 福田 純子  
栄養士 川島 夕子

清々しく過ごしやすい季節になってきました。新しい学年、クラスにもだいぶ慣れてきたのではないのでしょうか。緊張して迎えた4月を終え、5月は生活のリズムが乱れやすい時期です。『早寝・早起き・朝ごはん』で元気に過ごしましょう。また、運動会の練習も始まりますので、しっかり食べて力をつけていきましょう。

## 朝ごはんと体調の関係は？

### 朝ごはんを食べないと...

#### 学力低下

脳を動かすエネルギーのもとでんぶんなどが分解されて作られるブドウ糖。睡眠中も脳は活動しています。ブドウ糖は体にほとんど蓄えることができないので、食事ですっかり補給することが大切です。朝ごはんを食べないと、十分なエネルギーが脳に供給されず、働きが鈍ります。



#### やる気が出ない

「食べる」という行為で、視覚・嗅覚・味覚などの感覚神経が刺激され、体が活動モードになります。

#### 便秘

朝ごはんを食べないと、腸がなかなか活動を始めなくなり、便秘がちになります。

#### 生活習慣病

不規則な生活リズムや食事の偏りが生まれ、肥満や糖尿病など生活習慣病にかかりやすい体質になります。

#### 生活リズムの乱れ

決まった時間にきちんと食事をしないと、体内時計が徐々に狂ってしまい、健康的な生活リズムがくずれてしまいます。

## ちまきとかしわもち

5月5日の「こどもの日」は「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」として法律で定められた国民の祝日です。またこの日は昔から、男の子の成長を祝う「端午の節句」でもありました。その際にいただくものが「ちまき」と「かしわもち」です。ちまきを食べる風習は、中国の詩人、屈原にちなむ故事のほか、ちまきを毒蛇になぞらえ、それを食べることで災難を取り除くとする説もあるようです。またかしわもちは、かしの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家が代々絶えることなく栄えるようにという縁起を担いで食べられるものです。



## 献立紹介

### ◎2日金曜日：中華ちまき

5月5日はこどもの日です。給食では一足早く子供たちの成長を願い、中華ちまきを作ります。

### ◎2日金曜日・27日火曜日

5月2日は八十八夜です。八十八夜は立春から数えて88日目のことをいい、立夏を控え、春から夏に移る季節の節目の日として大切にされてきました。また、お茶の葉は一度でも霜にあたると駄目になってしまいます。丁度この時期の冷害を回避するために「八十八夜の別れ霜」という言葉も生まれました。八十八夜に摘み取られるお茶は、古来より不老長寿の縁起物として珍重されています。

給食では2日にお茶を使った「抹茶ミルクゼリー」、27日には「抹茶マドレーヌ」を作ります。

**5月分の給食費は4月分と一緒に5月末に引落されます。通帳をご確認ください。**