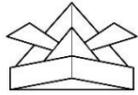


食育だより 5月



練馬区立豊玉中学校

新緑が目優しい、爽やかな季節になりました。新年度が始まって、もうすぐ1ヶ月となります。新しい環境には慣れたでしょうか？この時期は、新しい生活の疲れが出やすく、体調を崩しやすくなる頃です。大型連休もあり、生活のリズムが乱れやすくなっていますので、いつも以上に気を付けましょう。元気に

心も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!!



朝ごはんを食べて、登校しよう

朝ごはん、覚ましスイッチオン いろいろなスイッチが入ります。

脳のスイッチ
やる気や集中力を高め、学習能力を向

体のスイッチ
元気に活動ができるようになり、体力や運動

おなかのスイッチ
胃や腸が動き出し、排便しやすくなります。

朝ごはんをステップアップ 参考に進めてみてください。

食べる習慣がない人
→バナナ、おにぎり、トーストなど少しでも食べてみましょう。

主食を食べている人
→主菜（たまご料理や焼き魚など）、副菜（サラダや煮物、納豆など）、果物、乳製品から食べやす

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

5月5日「こどもの日」

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日」ともされています。また、「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、さまざまちまきが作られています。

