



「早ね早おき朝ごはん運動」  
シンボルマーク

# 食育だより

令和8年度5月号  
練馬区立開進第一中学校

## 新生活の「疲れ」が出ていませんか？



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ょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、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。

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
--	---	---



## 新茶の季節です！



5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言葉があるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



## お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★殺菌作用</li> <li>★口臭・虫歯予防</li> </ul>	<h3>テアニン</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★リラックス効果</li> </ul>	<h3>ビタミンC</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★風邪予防</li> <li>★肌を健康に保つ</li> </ul>	<h3>フッ素</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★虫歯予防</li> </ul>	<h3>カフェイン</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★疲労回復</li> <li>★眠気を覚ます</li> </ul>
--	--	--	--	---

※とり過ぎに注意が必要です。

### \* 今月の献立から \*

5月12日(火) ☆油淋鶏(ユーリンチー)☆

揚げた鶏肉に刻んだ長ねぎと甘酸っぱい醤油ベースのタレをかけた中国料理です。

#### 材 料(4人分)

- ・鶏もも肉(1人70g)・・・280g
- ・塩・・・少々
- ・こしょう・・・少々
- ・薄力粉(衣)・・・大さじ1
- ・でん粉(衣)・・・大さじ1と1/2
- ・揚げ油・・・適宜
- ・ねぎ・・・15g

- A
- おろしにんにく・・・少々
  - 砂糖・・・小さじ4
  - しょうゆ・・・小さじ2
  - 食酢・・・小さじ2弱
  - 本みりん・・・小さじ2/3
  - 水・・・10cc~20cc

#### 作 り 方

- ①鶏肉に塩、こしょうをし、薄力粉、でん粉をまぶし、170℃位の油で揚げる。
  - ②Aにねぎを入れ煮立て、①をからめて、出来上がり。
- ※ねぎ・・・縦に1/2または1/4に切り、0.5cm小口切り(粗みじん切り)にする。  
※薄力粉のかわりに米粉でも良い。



# 端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の

武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「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」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です



## 端午の節句の食べ物

### ちまき



チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

### かしわもち



あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

### カツオ



「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

### たけのこ



成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

## 端午の節句の各地のお菓子

<p><b>べこもち</b> (北海道)</p>	<p><b>べこもち</b> (青森県)</p>	<p><b>ほう葉巻き</b> (長野県)</p>	<p><b>三角ちまき</b> (新潟県)</p>
<p><b>麦だんご</b> (徳島県)</p>	<p><b>鯉菓子</b> (長崎県)</p>	<p><b>鯨ようかん</b> (宮崎県)</p>	<p><b>あくまき</b> (鹿児島県)</p>

### 5月の使用食材予定産地

- 牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。練馬区は、株式会社協同乳業です。
- 米 ・「令和7年産 宮城県産ひとめぼれ」を購入しています。
- 魚 ・カレイ/メキシコ かつお/宮城 さば/ノルウェー ちりめんじゃこ/愛媛、香川
- 肉 ・豚肉/青森 鶏肉/山梨
- 野菜 ・ごぼう/茨城 小松菜、白菜、人参/埼玉 玉ねぎ/長崎 生姜/高知 にんにく/青森 長ネギ/千葉 きゅうり/埼玉、宮崎 キャベツ/愛知 たけのこ/福岡 セロリ/香川 ほうれん草/埼玉 大根/練馬 じゃが芋/北海道 もやし/栃木