



食育だより

令和8年度5月号
練馬区立光が丘第一中学校



新生活の「疲れ」が出ていませんか？

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、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 決まった時間に 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、いいことがたくさんあります。</p>
---	--	---



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



4月の使用食材産地

- 「牛乳」 3月度実績：東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、福島県、北海道
5月度予定：東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、福島県、北海道
- 「米」 令和7年産 岩手県産ひとめぼれ
- 「魚」 ・銀さわら／ニュージーランド ・カレイ／アメリカ・ロシア
- 「肉」 ・豚肉／茨城 鶏肉／宮崎・岩手
- 「野菜」 ・さつまいも／茨城 ・にんにく／青森 ・しょうが／茨城 ・ねぎ／千葉 ・ごぼう／青森
・にんじん／徳島 ・だいこん／千葉 ・えのき／長野 ・小松菜／足立区 ・にら／栃木
・キャベツ／愛知 ・もやし／栃木 ・たまねぎ／長崎・北海道 ・じゃがいも／鹿児島
・赤ピーマン／茨城 ・ピーマン／茨城 ・しめじ／長野 ・はくさい／茨城
・チンゲンサイ／静岡 ・セロリ／静岡 ・きゅうり／群馬

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」でもありますが、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



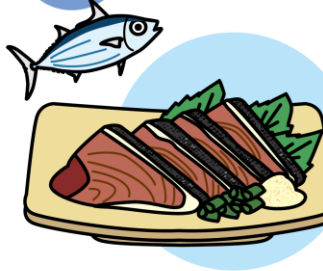
チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

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



べこもち
(北海道)



べこもち
(青森県)



ほう葉巻き
(長野県)



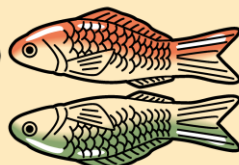
三角ちまき
(新潟県)



麦だんご
(徳島県)



鯉菓子
(長崎県)



鯨ようかん
(宮崎県)



あくまき
(鹿児島県)

