



食育だより

令和3年度 5月号
練馬区立光が丘第一中学校



若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。



熱中症に要注意！



日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



ハ十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病にならないといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？

「夏も近づくハ十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？ ハ十八夜は、立春から数えて 88 日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「ハ十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの方が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。



5/5



別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。

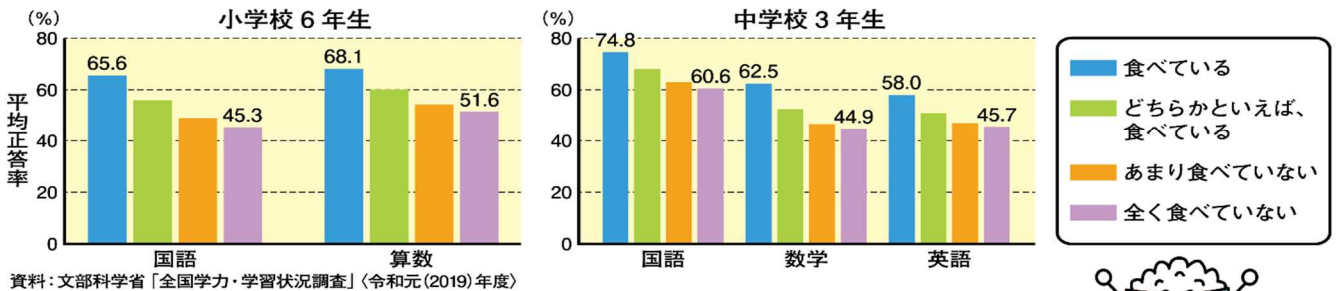


朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

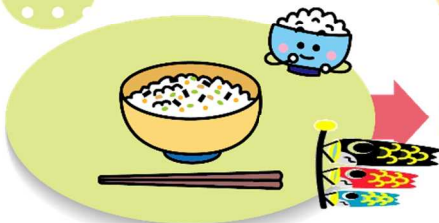
Q. 朝食を毎日食べていますか?



朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜・副菜・果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



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すくなります!



* 今月のこんだてから *

5月10日(月) ★抹茶ミルクゼリー★

5月は新茶が出る季節です。この日はお茶の葉を粉にした「抹茶」の入ったゼリーを作ります。ほんのり「抹茶」のかおりを楽しみながら食べてください。

5月の使用食材の予定産地

- 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、株式会社協同乳業より購入しています。
- 米 ・東京都学校給食会より「令和2年産秋田県産萌えみのり」を購入しています。
- 野菜 ・大根/山形 人参/千葉 ごぼう/埼玉 じゃがいも/静岡 ねぎ/青森 たまねぎ/北海道
たけのこ/熊本 にんにく/青森 キャベツ/群馬 もやし/栃木 にんじん/徳島
ショウガ/高知 小松菜/埼玉 きゅうり/山形 ぶなしめじ/長野 ちんげんさい/静岡 セロリ/静岡
- 肉 ・豚肉/青森 鶏肉/岩手 鶏ガラ/岩手 豚ガラ/埼玉
- 魚 ・さば/ノルウエー さけ/北海道 えび/ベトナム ししゃも/ノルウエー

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】

今月の引き落とし日は5月17日(月)です。