令和4年度
家庭数配布

5月食育だより

令和4年4月28日
飯能市立奥武蔵小学校給食室
（奥武蔵給食共同調理場）

新緑がきらめくさわやかな季節になりました。新学期が始まり1ヶ月が経ち、緊張も和らぐ頃です。この1年間の目標をしっかりもち、充実した毎日を過ごしてほしいと思います。

もしかして5月病？

この時季よく耳にする「５月病」という言葉。環境が変わったことによるストレスで心や体が疲れてしまい何に対してもやる気が出なかったり、体がだるかったりするといった症状がでます。５月病にならないためには、まず生活リズムを整えることが第一です。

私たちは概日リズム（サーカディアンリズム）といって、日中は活動し夜は休息するという体内時計を持っています。この体内時計は、夜更かしなどによる睡眠不足や不規則な食生活により狂ってしまうことがあります。すると、朝なかなか起きられない、食欲がわかない、夜もなかなか寝付けないなど、体に不調が出てきます。心も体も健康に毎日を生き生きと過ごすために規則正しい生活リズムを身につけましょう。

○朝…早起きして朝日を浴びる
○昼…日中は活動的に過ごす
○夜…夜更かししないで早めに寝る
※小学生は9時、中学生は10時までに寝るようにしましょう。

朝・昼・夕の3度の食事は決まった時間に食べましょう。
特に朝ごはんは1日の始まりの食事。しっかり食べましょう。

今月の給食より

・季節の料理	若竹汁、草団子、アジフライ、かつおごはん、アスパラガスのサラダ
・地場産物（飯能市産）	米、大豆
・旬の食材	あじ、かつお、新玉ねぎ、新ごぼう、アスパラガス、よもぎ、ジューシーフルーツ

【　かつお　】
かつおは良質なたんぱく質を含みビタミンや鉄なども豊富な栄養価の高い魚です。脳に良い働きをする脂質、DHAを多く含む青魚の仲間です。日本の太平洋沿岸を南北に移動しながら生息するかつおですが、その年初めての水揚げされたかつおを「初鰹（はつがつお）」と呼び、まだ脂が乗っていないためさっぱりとしています。

【　アスパラガス　】
アスパラガスは筍のように土の中から20ｃｍほど出てきた「若芽」を食べます。そのまま1ｍほど伸びると途中にある三角の部分から枝が伸び葉をつけます。アスパラガスは緑色と白色の2種類を見かけますがもともと同じものです。太陽の光を浴びて光合成を行うと緑色のアスパラガスになり、白いアスパラガスは太陽の光が当たらないように土をかぶせて作っています。

【　よもぎ　】
よもぎは山菜の一つですが、野山に行かなくても河原の土手などどこでも見ることができます。春から夏にかけ新しく出てきた柔らかく香りの良い葉を使って草餅や草団子を作り、成長した葉は「お灸」の材料となります。6日の給食ではよもぎを生地に練り込み、小豆のあんをかけた草団子を作ります。

学校給食費の入金にご協力をお願いいたします。

学校納付金は、「ゆうちょ銀行」からの口座振替となります。
今年度最初の引き落としは5月6日（金）です。引き落としができなかった場合、5月16日（月）に再引き落としとなります。残高不足等で振替ができなかった場合は現金での集金となりますので、振替日の前日までに入金をお願いいたします。なお、金額については各学校より配布される資料（小学校は4月14日付けで配布）でご確認ください。
保護者の皆さまにご負担いただいた給食費は毎日の給食の食材の費用のみに使わせていただいています。