



食育だより 5月

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。体調を崩すことなく充実した毎日を過ごしてほしいと思います。

もしかして五月病？

この時季よく耳にする「五月病」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。五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)といって日中活動し、夜、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。

..... 朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

今月の給食より

- ・行事食等 子どもの日献立・1日
- ・季節の料理 若竹汁、柏もち、かつおごはん、狭山茶プリン、アジフライ、アスパラガスのサラダ
- ・地場産物(飯能市産) 米、大豆、狭山茶
- ・旬の食材 かつお、あじ、新玉ねぎ、新ごぼう、アスパラガス、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「初がかつお」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。

【 緑茶 】

5月2日は八十八夜です。八十八夜は立春から数えて88日目のことで、この日に摘んだお茶を飲むと病気にならないといわれています。実際、お茶には健康に役立つ成分が多く含まれており、日本だけでなく世界的にも注目されています。お茶には煎茶・玉露・てん茶・番茶などの種類があり品種や産地によっても味わいが異なります。有名なお茶の産地は静岡・宇治・狭山といくつかありますが、狭山茶は埼玉県で作られたお茶のことです。飯能市でも狭山茶を栽培していて12日の給食では飯能市産の煎茶パウダーを使って「狭山茶プリン」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8日(月)です。引き落としができなかった場合5月15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17日付けて配布)でご確認ください。