

# 5月 食育だより

黒石原支援学校  
菊池支援学校

新年度が始まり、新たなスタートから一か月が過ぎましたね。

少しずつ暖かくなってきて気持ちのいい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。

みなさんは、毎朝きちんと朝ごはんを食べていますか？

元気よく学校生活を送れるように、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

## 朝ごはんを食べないとどうなる？

### 「つかれる・・・」

朝ごはんを食べないと、動くためのエネルギーを体の中から無理に作ろうとするため、疲れてしまいます。

### 「ぼんやり・・・」

脳は、24時間休みなく働いています。1食でも抜いてしまうと、活発に働かせることができなくなります。

### 「イライラ！」

おなかがいすいてくると、イライラしたり、怒りっぽくなったりします。

### 「太ってしまう」

空腹時間が長くなると、体内では栄養を蓄えておくため、逆に太ってしまいます。

## 朝ごはんを食べて、3つのいいこと！

**体温の上昇**  
動くためのエネルギーを補給することができるため、体温が上がり、元気に活動することができます。

**集中力アップ！**  
朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給されて、勉強に集中することができます。

**便秘の予防**  
朝ごはんを食べることで、胃や腸が刺激されてうんちをすっきり出すことができます。

## 5月5日「端午の節句」ってなに？

端午の節句は、またの名を「菖蒲の節句」といいます。菖蒲を「尚武=武道・武勇を重んじること」にかけ、五月節句が武家の間で盛んに祝われるようになりました。こうして菖蒲の節句(端午の節句)は跡継ぎとして生まれた男の子の成長を祈り、一族の繁栄を願う行事となったのです。

## 給食の「こどもの日こんだて」

5月2日の給食は、「ごはん、たけのこのみそ汁、かつおフライ、切干大根の酢の物、柏餅」で、色々な意味を込めたお料理になっています。

### ★たけのこのみそ汁

たけのこは「成長が早い植物」として知られ、1日に1m近く成長することがあるほどです。春が旬で、子どもたちがたけのこのようにすくすくと育つことを願う意味が込められています。

### ★かつおフライ

端午の節句は男の子の成長を祈願する日のため、出世魚として知られているカツオを給食で出します。鯉は「勝つ男」といわれ、よい運気を運んでくれるという意味があります。

### ★柏餅

柏の葉は新しい芽が成長するまで古い葉を落とさないことから、家系が続く、子孫繁栄の願いを込めて、江戸時代から端午の節句に柏餅を食べるようになりました。

## 給食のレシピをご紹介します！

今月は、5月30日の給食にある「SDGsふりかけ」のレシピをご紹介します。

### 【SDGsふりかけ】4人分

- かつおぶし……………5.5g
- 刻みこんぶ……………3g
- だしこんぶ……………3g
- 砂糖……………小さじ1強
- 濃口しょうゆ……………小さじ1強
- ごま油……………小さじ1強
- みりん……………小さじ1

※給食では、汁物のだしをとった後のかつおぶしと昆布を使っています！

A

- ①刻みこんぶを10分程度水につけておく。
- ②Aを細かく刻む。(フードカッター等を使うと時短になります！)

B

- ③フライパンにBを入れ、少し火を通す。
- ④Bが温まったら、刻んだAを加えて、汁気を飛ばして完成！