

# 5月 食育だよい

新年度が始まり、新たなスタートから一ヶ月が過ぎましたね。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、毎日朝ごはんを食べていますか？元気よく学校生活を送るために、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、活発に働くことができなくなります。



「イライラ！」

おなかがすいてくると、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こうとするため、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、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。

「子どもの日こんだて」

5月2日は端午の節句の行事食です。行事食は、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる、ちょっと特別な料理や食材のことです。今回のメニューは、「ごはん、さつき汁、カツオフライ、ゆかりあえ、よもぎだんご」です。季節の移り変わりや願いを込めたお料理です。

### ★さつき汁

5月が旬の食材を使って「皐月汁」を作りました。いんげん、にんじん、ごぼうと、旬の味を楽しんでください！

### ★カツオフライ

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。カツオは「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。

### ★よもぎだんご

よもぎの生命力の強さに「家系が続く、子孫繁栄」の願いを込めて、子どもへのお祝いの日となった端午の節句に、餅によもぎを練りこんで食べるようになったそうです。

## ～給食のレシピ紹介～

5月12日の「あおのりフライのひすいソースかけ」のレシピをご紹介します。あおのりフライにかけるソースを枝豆で作りました。香り、酸味、コクがあり、初夏にぴったりです。

4人分 さかなのきりみ(50g)…4切れ

えだまめ	てんぷらこ	おお
4粒	大さじ5	大さじ5
	れいすい	おお
	冷水	大さじ1
	あおのり	おお
	あげあぶら	大さじ1
	むきえだまめ	適量
	りょうりしゅ	40g
	料理酒	4g
	マヨネーズ	40g

※給食では、たまご不使用のマヨネーズを使っていますが、ご家庭では普段使用のマヨネーズをお使いください。

①てんぷらこ、冷水、あおのりを混ぜる。

②さかなに①をつけてあげる。

③むきえだまめを茹でて細かく刻む。(フードカッター等を使う、またはピューレもおすすめです！)

④③にマヨネーズと沸かした料理酒を加えて混ぜる。

⑤あげたさかなにソースをかけて完成！