

食育だより



はやねはやお きそくただ せいかつ
早寝早起きの規則正しい生活で
がっこうせいかつ たの
学校生活をしよう!



こども ひ た もの 子供の日の食べ物

かしわもち もち
柏餅・べこ餅

かしわもち なのお かしわ は つつ
柏餅はその名通り柏の葉でもちを包んだ
食べ物です。
かしわ ま つぎ しんめ ふる は
柏の木は「次の新芽がでるまで古い葉は
落ちない」という特徴があり、家系が途切れない
という事に通じていることから縁起が良い食べ物
として端午の節句に食べられるようになりました。



はやね
早寝



はやお
早起き



あさ
朝ごはん



凍えてるぜ!

たけ こ
竹の子

ちまき



たけ こ うえ
竹の子は上にまっすくにぐんぐん
成長して、病気にも強い事から、
竹の子のように元気に育ってほしい
と言う願いが込められた食べ物です。

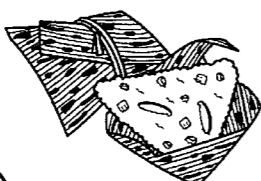
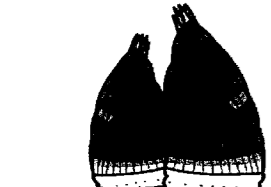
ちまきは平安時代に中国から伝わった
食べ物で厄除けの効果がありました。
ちがやと言う植物の葉でもち米をくるんで
「ちがやまき」といわれていました。
それが「ちまき」に変化したとされます。

ほっかいどう は かたち もち
北海道では葉の形をしたべこ餅が
ありますが、名前の由来は北海道弁で
「べこ」は「牛」です。
葉の形にする前にもちを牛の背中のように
丸めるから「べこ餅」と呼ばれたそうです。

かつお ぶり
鰹・ぶり



かつお か おとこ い ごろ あ えんぎもの
鰹は「勝つ男」と言う語呂合わせで縁起物
として食べられます。
また「ぶり」は出世魚なので
(大きくなるにつれて呼び名が変わる)
将来の成功や成長を願う縁起物の
食べ物として食べられてきました。



おおむかし こども さい
大昔は子供は5歳まで
生きられない事が多かった
時代だから、どの食べ物も
子供の元気な成長を願うもの
ばかりだね!

北海道の春野菜
ちよこっとミニクイズ

★問1 北海道の5~6月に収穫される食べ物ではないものは
どれでしょう?

- ①行者ニンニク ②アスパラ
④メロン ⑤ぶきのとう ③いちご



★問2 春の始めに(3月から4月頃)収穫される春キャベツの種まきの時期はいつでしょう?

- ①1月~2月 ②前の年10月~11月 ③3月~4月



こた みぎうえ
答えは右上だよ!



もしかして…五月病?
ごがつびょう
五月病を予防する食材について

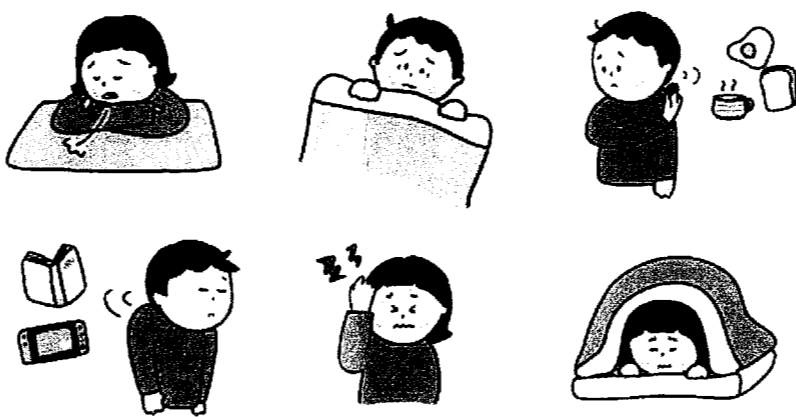
しんがつき なら
新学期になると新たな環境での生活がスタートします。
無理に適応しようとして頑張っているので体調の変化に
気付かず過ごしていますが、連休で体を休めた後に自分の
体調の変化を感じてしまうのです。
(病院では適応障害と診断されます)

ごがつびょう なに
五月病って何?
どんな症状?

- ☆落ち着きがなくなり、イライラ、ソワソワしている
- ☆集中力が落ちて忘れ物が多くなる
- ☆これまで楽しいと思っていたことが楽しめない
- ☆食欲がない、夜眠れない、胃痛、頭痛、めまいなど
- ☆登校拒否になる



5月病かも??



よぼう 予防するための食材は… 脳の働きを助ける食事が必要!
トリプトファンとチロシンというアミノ酸を含む食品
肉、魚、大豆製品(納豆や豆腐) ナッツ類、バナナ、乳製品、アボカド
吸収を助けるビタミンB6とB12が含まれる食品
カツオやマグロ、にんにくなど
これらの食品を野菜や果物と合わせて バランス良く食べると良いでしょう

