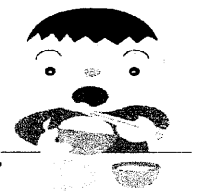


食育だより



しっかり
食べよう
朝ごはん



沸えてるぜ！



かしわもち 柏餅・べこ餅

たけこ 竹の子

ちまき



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それが「ちまき」といわれていました。

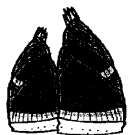
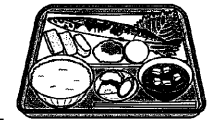
柏餅はその名通り柏の葉でもちを包んだ食べ物です。柏の木は「次の新芽がでるまで古い葉は落ちない」という特徴があり、家系が途切れないという事に通じていることから縁起が良い食べ物として端午の節句に食べられるようになりました。

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。

早寝早起きで体内リズムが整い、脳の働きが良くなります！そして…きちんと朝ごはんを食べると良い事がいっぱいあります！

- ・大腸の働きが良くなり、便秘が良くなります。
- ・朝ごはんに含まれるブドウ糖が脳を活性化させて、記憶力がアップします。

忙しい朝でもなるべく主食(ごはん、パン) 主菜(卵や肉、魚、大豆などを使ったおかず) 副菜(野菜→サラダや具が多めの味噌汁など、果物)



かつお 鰹・ぶり



鰹は「勝つ男」と言う語呂合わせて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。

もしかして…五月病？
五月病を予防する食材について

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に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)

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
- ☆そ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

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

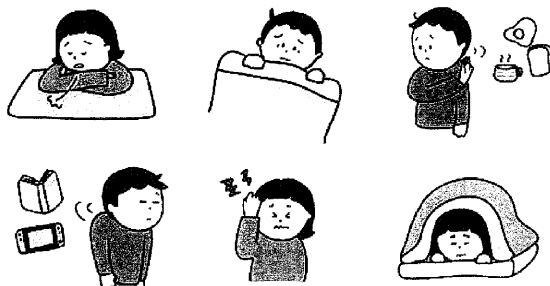
➡ 肉、魚、大豆製品(納豆や豆腐) ナッツ類、バナナ、乳製品、アボカド

➡ 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

5月病かも??



5月19日(月)「スパイシーチキンカツ」

鶏肉に香味スパイスをまぶして衣をつけて揚げました。食欲をそそる一品です。

5月26日(月)「鹿児島名物さつま汁」

鹿児島の学校給食でも食べられているさつま汁です。鶏肉とさつま芋とその他、色々な野菜を入れたうま味たっぷりの味噌汁です。

