

5月 食育だより

新年度が始まって早くも1か月、新しい生活にも慣れてきたころかと思いますが、疲れが出やすい時期でもあります。食事や睡眠をしっかりとるように心がけましょう。さて、もうすぐ始まるゴールデンウィークには、憲法記念日、みどりの日、こどもの日という3つの祝日があります。このうち、5月5日のこどもの日は「端午の節句」の日でもあり、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、以下のような食べ物でお祝いします。



端午の節句と食べ物

ちまき



中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。

かしわもち



あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。

たけのこ



成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。

カツオ



初カツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられる。

食中毒を防ぐ！お弁当作りのコツ

遠足など、お弁当を持って出かける機会が増える季節です。気温が上がると、食中毒の原因となる微生物が活発になりますので、お弁当を作る際には、衛生管理を徹底しましょう。

1

調理をする前、肉・魚・卵などを触ったときは、せっけんを使って手をきれいに洗



う。手や指に傷があるときは、調理用の手袋を使いましょう。

2

野菜や果物は、流水でよく洗う。



そのまま詰める場合は、水気をよくふき取りましょう。

3

肉・魚・卵などのおかずは、中心までしっかり火を通す。



ハムやかまぼこもなるべく火を通しましょう。

4

作り置きのおかずを利用するときも、再加熱する。



5

ご飯やおかずは、よく冷ましてから詰める。



おかずは汁気を切り、カップや仕切りを利用して、すき間なく詰めましょう。

6

なるべく涼しいところで保管し、お弁当の温度が上がらないようにする。



持ち歩くときは、保冷材や保冷バックを活用しましょう。

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!



<p>あたまの頭(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>からだの体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかの胃腸のスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
--	---	--

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
<p>主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p> <p>ご飯、パン、めん類など</p>	<p>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

- 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。
- 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

