

食育だより

2024年
5月号
甲斐市立竜王東小学校

新緑もよりいっそう濃さを増し、爽やかな季節となりました。
近年では、5月でも真夏日や猛暑を観測する日もあります。規則正しい食生活をして元気に活動しましょう。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



「旬」とは、食べ物がよく育ちたくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって1年中お店に並ぶものが多いですが、旬の食べ物はおいしく栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わります。

<p>アスパラガス</p> <p>そら豆</p> <p>たけのこ</p> <p>春が旬の野菜は苦味があるものが多いです。</p> <p>アサリ</p> <p>いちご</p> <p>れんこん</p> <p>りんご</p> <p>ゆず</p> <p>ほうれん草</p> <p>ねぎ</p> <p>はくさい</p> <p>ブリ</p>	<p>桃</p> <p>とうもろこし</p> <p>すいか</p> <p>枝豆</p> <p>アジ</p> <p>なす</p> <p>トマト</p> <p>きゅうり</p> <p>夏が旬の野菜はみずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> <p>きのこ</p> <p>ごぼう</p> <p>さつまいも</p> <p>栗</p> <p>サンマ</p> <p>柿</p> <p>ぶどう</p> <p>さといも</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく保存できる根菜類が多いです。</p>
<p>清見</p> <p>菜の花</p> <p>セロリ</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないよう糖度が高く甘味を感じるものが多いです。</p>	<p>アサリ</p> <p>いちご</p> <p>れんこん</p> <p>りんご</p> <p>ゆず</p> <p>ほうれん草</p> <p>ねぎ</p> <p>はくさい</p> <p>ブリ</p>

生活リズムを見直そう

新緑が目には鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。
新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	-------------------------------------------------	-------------------	----------------------	--------------------------------------------------

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。