

食育だより

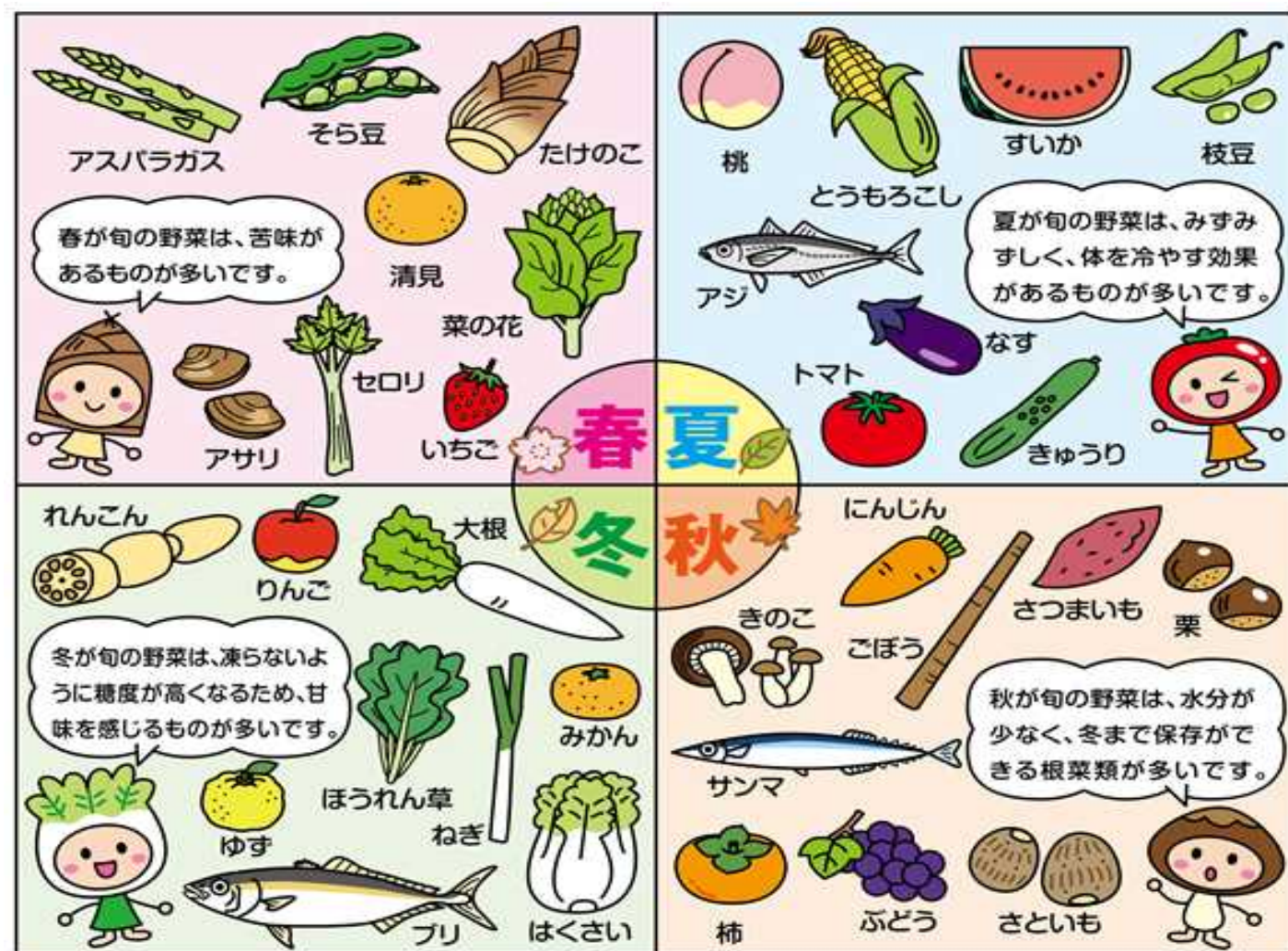
2025年
5月号
甲斐市立竜王北中学校

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くありますが、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。



生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、爽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



「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。