

食育だより

令和5年5月
長岡第五小学校

新年度が始まって1ヶ月がたちました。

子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたと思います。

1年生もさっそく給食当番が始まりましたが、張り切って準備しています。



4月の給食では「たけのこごはん」と「たけのこずし」をいただきました。

長岡京市で収穫されるたけのこはアクが少なく、柔らかいのが特長です。

今年は収穫の時期が例年より10日ほど早かったですが、地域コミュニティや地元農家の方々から無事、立派なたけのこを届けていただきました。ありがとうございました。

3年生がたけのこの皮むきをしてくれた様子と、1年生の給食初日の様子をホームページにて詳しく紹介しています。ぜひご覧ください！

朝ごはんをしっかりと食べましょう

～頭と体を自覚めさせる朝ごはん効果～

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。

朝起きたときの脳や体はエネルギーが切れた状態です。

そのため、しっかりとエネルギーを補給することが大切になります。

また、食べることで体温が上がり、体温が上がることで免疫力アップにつながります。

わたしたちの体には、体内時計という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができます。

連休中もなるべくいつもと同じ生活リズムを心がけるようにしましょう。



端午の節句と食べ物・行事

～5月5日は「端午の節句」です～

端午の節句には草餅を食べたり、こいのぼりを飾ったりして子どもの成長を願い、お祝いする行事です。

給食でも毎年恒例で、草餅を手作りしています。

白玉粉によもぎを混ぜ、約1000個の団子を丸めてゆでます。

あんこも乾燥小豆から手作りしています。

よもぎは、菖蒲と一緒に玄関に飾り、お風呂に入れる習慣がありますが、菖蒲やよもぎは

昔から厄払いの力があるとされています。

最近では「小豆は苦手」「あまり食べたことがない」という人もいますが、日本に伝わる伝統的な行事とともに、行事食も伝えていきたいと考え、毎年献立にとり入れています。

