



令和5年5月号
佐久市学校給食北部センター

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて毎日元気に登校しましょう。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミングアップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう



人が持つ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

体力と学校給食

天候のよくなるこの時期はさまざまなスポーツ大会がよく行われます。

「体力」とは、人間が生きて活動していくための基礎となる体の能力のことで、早く走ることや重い物を持ち上げるとはもちろん、広い意味ではストレスや病気に対する抵抗力も含まれています。この体力を高めるためには、「栄養」という体を作り、動かす土台をしっかりと築くことが欠かせません。



学校給食は、育ちざかりのみなさんの

健康を保ち、大人の体に成長していくために1日に必要とされるエネルギーや主要栄養素のおよそ3分の1、またとくにカルシウムや食物繊維など不足ぎみな栄養素は、やや多めにとることができるように考えられて献立が作られています。同時に食べ物の旬のや献立全体の味のバランスも考え、おいしく楽しみながら食べられるような工夫もしています。ぜひ毎日の給食で体力を養ってください。

端午の節句 豆ちしき

5月5日は端午の節句です。男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事です。「こいのぼり」を立てたり、「かぶと」や「よろい」などを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて祝います。これらの飾りや食べ物には、子どもたちの健康や将来への願いが込められています。

ちまき

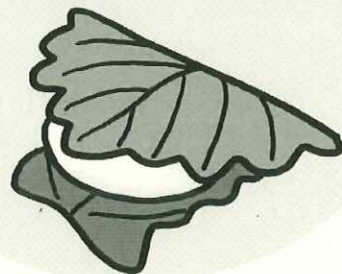
もち米やもちを笹の葉や竹の皮で包んだものを「粽(ちまき)」といいます。もともとは茅(ちがや)の葉で包まれていたことからこの名がついたといわれます。

病気や悪いことを追い払う力があるとして端午の節句に食べられてきました。もとは中国から伝わってきた食べ物です。



かしわもち

かしわの木の葉は新しい芽が出ないと古い葉が木から落ちないとされ、そこから「あとつぎがなくならない」と縁起のよい木とされてきました。その葉であんを包んだおめでたい食べ物です。



「端午の節句」は「端」=「はし」、「午」=「うま」という意味で、昔のこよみで5月の一番はじめの午の日に行われていました。いつからか「午」=「ご」=「5」となり、5月5日が端午の節句になったそうです。



5月 予定献立表

5月の給食目標 「バランスのよい食事をしよう」



毎朝毎晩「プラスして みんなで食べると 元気アップ！」

令和5年5月1日

佐久市学校給食北部センター

Main table with columns for Date, Meal Name, Food Category (Main, Side, Dairy, Meat/Fish, Veg, Fruit), and Nutritional Data. Includes seasonal notes on the right.

★献立の材料を食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)そろえることが大切です。

Summary table of nutritional values: エネルギー, たんぱく質, 脂質, カルシウム, 鉄分, ビタミンA, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC, 食物繊維, 食塩相当量.