

食育だより

2026. 5月号

新学期が始まって1か月が過ぎ、新緑が美しいさわやかな季節になりました。新しい環境での生活には慣れましたか。この時期は気温の変化が激しいため、体調を崩しやすく、疲れも出やすい時期です。生活リズムを整え、健康な心と体をつくりましょう。

毎月19日は「食育の日」です！

三豊市南部学校給食センター

生活リズムを整えるためのポイント

<p>お起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝ごはんをよくかんで食べる</p> <p>朝ごはんの後に、トイレに行く習慣をつけましょう。</p>	<p>風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>
---------------------	--	-------------------	----------------------	--

★朝ごはんを食べよう！

人は寝ている間も体温を保ったり、体の機能を働かせたりしているので、朝起きた時、体はエネルギー不足の状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切です。私たちの体の中には、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。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むごはんやパンを食べましょう。



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

<p>黄</p> <p>主食</p>	<p>赤</p> <p>主菜</p>	<p>緑</p> <p>副菜</p>	<p>牛乳</p> <p>くだもの</p>
---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------



学校給食では食育の日を中心に地産地消をすすめています！



おいしい旬を味わいましょう！～お茶～

「夏も近づく八十八夜」これは「茶摘み」という歌で、初夏にみられる茶摘みの風景を歌ったものです。歌詞にある「八十八夜」は、春から夏へ移り変わる節目の日で、今年5月2日です。このころにお茶の新芽が育ち、茶摘みのシーズンを迎えます。三豊市では、高瀬町二ノ宮地区を中心に茶が作られています。緑茶は生活習慣病を予防し、疲労回復やリラックス効果があるとされています。給食では5月1日に高瀬町産の茶葉を使って、「ちくわの新茶揚げ」をします。楽しみにしててください。



「お茶の木である「チャノキ」の花。10～12月頃に白い花を咲かせます。」
お茶の葉

「茶摘み」
夏も近づく八十八夜
野にも山にも若葉が茂る
あれに見えるは茶摘みじゃないか
あかねだすきに菅の茎

<端午の節句と行事食>



5月5日は端午の節句です。男の子が元気で丈夫に育ってくれることを願う行事です。「こいのぼり」を立てたり、「かぶと」や「よろい」を飾ったり、「ちまき」や「かしわもち」を食べてお祝いします。それぞれ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。



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。



あん入りのもちをカシワの葉で包んだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

端午の節句は、別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。

