



豊島区立要小学校
令和8年度 5月号
校長 渡部 貴美子
栄養士

新しい環境での緊張感がゆるみ、疲れとなって表れやすくなる時期です。時には、心や体をリラックスさせましょう。また、朝・昼・夕の食事を規則正しくとると、生活によりリズムが生まれます。栄養バランスにも気を付けて過ごしましょう。



あさ 朝ごはんを食べよう！



朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。また、寝ている間に低下した体温を上昇させる効果もあります。よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

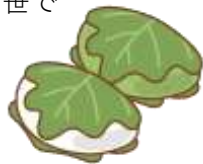
朝ごはんを抜いてしまうと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日、朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝に食欲がない時は、どうすればいい？

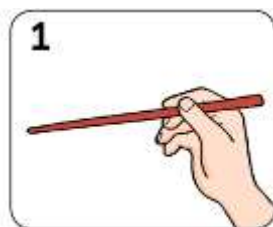
朝、食欲がない人は、前日の生活を振り返ってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムを整えましょう。

5月5日は「端午の節句」

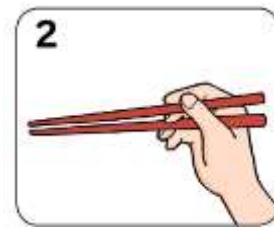
「端午」とは、中国で「月初めの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いを払うために菖蒲やよもぎを用いました。それが日本に伝わり、「菖蒲湯」などの風習が生まれました。この日には、「ちまき」や「かしわもち」を食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるものが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



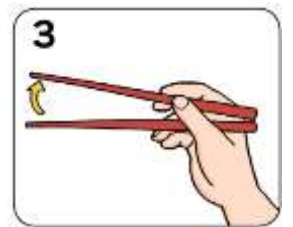
《基本のはしの持ち方》



1 上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

＜4月の給食使用した食材の主な産地＞

- | | | | | |
|--------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| ☆米（秋田・山形） | ☆にんじん（徳島） | ☆大根（千葉） | ☆しょうが（高知） | ☆玉ねぎ（佐賀） |
| ☆キャベツ（愛知・千葉） | ☆小松菜（東京） | ☆ねぎ（千葉） | ☆にんにく（青森） | ☆ごぼう（青森） |
| ☆えのきたけ（長野） | ☆ピーマン（茨城） | ☆きゅうり（群馬） | ☆白菜（茨城） | ☆じゃがいも（鹿児島） |
| ☆清見オレンジ（佐賀） | ☆南津海（三重） | ☆不知火（熊本） | ☆豚肉（茨城・群馬） | ☆鶏肉（宮崎） |