



5月給食だより



宇美町教育委員会

新年度が始まり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか。

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの時もあります。

また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、栄養バランスのよい食事と睡眠をしっかりとり、適度に運動をして心と体の調子をととのえることも大切です。

体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん

朝の光



朝ごはん



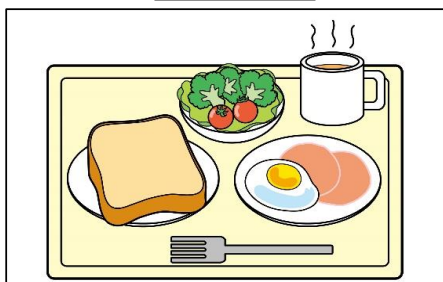
地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。

この体内時計を毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が視界に入ることによって脳にある時計遺伝子が修正され、また、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。

1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

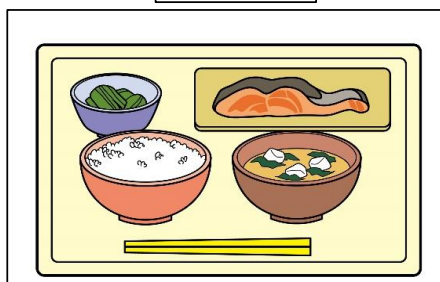
栄養バランスがとれる朝ごはんとは

洋食の例



トースト、卵や野菜のおかずなど

和食の例



ごはん、焼き魚、ゆで野菜、味噌汁など

栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。

主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は、魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は、野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが、大切です。



5/5 こどもの日「端午の節句」



5月5日はこどもの日です。この日は昔から「端午の節句」とも呼ばれており、やがてこどもの成長を祝う国民の祝日になりました。

この日には、かしわ餅やちまきなどを食べる習慣があります。かしわ餅を包んでいるかしわの葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、縁起物として広まってきました。ちまきは中国から伝わったもので、「無病息災」の願いが込められています。