



5月

# 給食だより



北空知圏学校給食センター

## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきたと思いますが、やはり元気の基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」ですね。食事と睡眠をしっかりすることが大切です。特に「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

### 早寝



1. 小学校 夜9時  
中学校 夜10時

ごろには寝るようにしましょう。

2. 寝る2時間前までは、テレビやスマホ、ゲームの使用はやめましょう。

3. 毎日同じ時間に寝るようにしましょう。

必要な睡眠時間は個人差があるので、表を参考にしながら適正な睡眠時間をとりましょう。

### 早起き



1. 起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。
2. 毎日同じ時間に起きるようにしましょう。

### ※年齢別 望ましい睡眠時間

年齢	望ましい睡眠時間
6~13歳	9~11時間
14~17歳	8~10時間
18~64歳	7~9時間

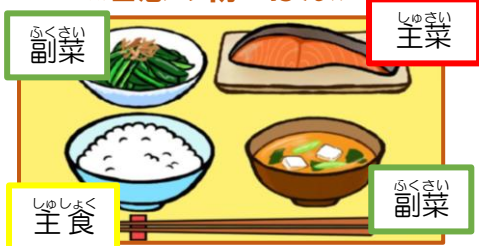
※引用元：米国立睡眠財団が2015年に公表した「望ましい睡眠時間」

### 朝ごはん



1. 毎日朝ごはんを食べましょう。
2. よく噛んで朝ごはんを食べましょう。

### 《理想の朝ごはん》



《一皿で『主食・主菜・副菜』がそろった料理例》



よく噛むことで、あごが動きやすくなるので、脳の血流が良くなり、脳が活発になります。また、胃や腸での消化や吸収を助け、朝の排便にもつながります。



## 行事食の「なぜ」を伝える

つた



5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

### 行事食に込められた昔の人の思いを知りましょう。



「なぜ、かしわもちの葉でおもちを巻くのか」という部分に注目してみましょう。「かしわの葉は新芽が出るまで古い葉は落ちない」という場面を絵で表現しています。かしわの木を見て昔の人は、「子孫繁栄に縁起が良い」と観察したことが今も伝わります。行事食の「なぜ」を考えながら、自然を敬い自然とともに生きてきた日本人の思いを味わえたらいいですね。

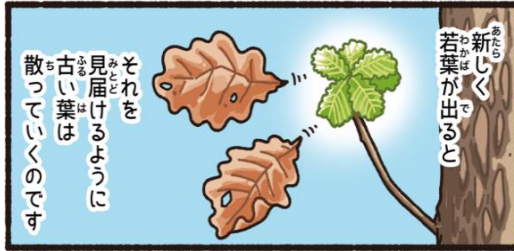
### かしわもちの由来



端午の節句に食べるかしわもちには、かしわの木の葉が使われます。



かしわの葉はほかの木の葉と違い、枯れても枝に残ります。



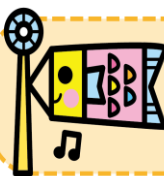
新しい若葉が出るまで、古い葉は散っていくのです。



「ちまき」は、中国から伝わり、お米やもち米を笹や竹、カヤの葉などで包んで、葉ごと茹でたり、蒸したりして加熱していただきました。中身が出ないようにイグサなどで縛りました。



昔の武士の家では、この若葉を赤ちやんにたとえて見届けられるように使ったという説があります。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福を図るとともに、母に感謝する」日とされています。

