

5月 食育たより



恵庭市学校給食センター

新生活の**疲れ**が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

5月5日は **端午の節句**



<h3>ちまき</h3> <p>子ガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したり、ゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。</p>	<h3>かしわもち</h3> <p>あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。</p>
<h3>カツオ</h3> <p>「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。</p>	<h3>たけのこ</h3> <p>成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。</p>

端午節句 菓子

べこもち (北海道)	べこもち (青森県)	ほう葉巻き (長野県)	三角ちまき (新潟県)
麦だんご (徳島県)	鯉菓子 (長崎県)	鯨ようかん (宮崎県)	あくまき (鹿児島県)