



給食だより 5月

令和6年度 さいたま市立内谷中学校給食室

朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは、英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これは、もともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝起きた時、体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし、朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の“断食状態”が続いてしまうのです。また、朝ごはんはこうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳への エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。特に、脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のごはんやパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを 知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳はさらに活動を始めます。また、胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミング アップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。また、よくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

体力と学校給食

学校では4月下旬から5月上旬に、体力テストが行われます。

「体力」とは、人間が生きて活動していくための基礎となる体の能力のことで、早く走ることや重い物を持ち上げることはもちろん、広い意味ではストレスや病気に対する抵抗力も含まれています。この体力を高めるためには、「栄養」という体を作り、動かす土台をしっかりと築くことが欠かせません。

学校給食は、育ちざかりのみなさんの健康を保ち、大人の体に成長していくために1日に必要とされるエネルギーや主要栄養素のおよそ3分の1を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとることができるよう、献立が作られています。同時に食べ物の旬や献立全体の味のバランスも考え、おいしく楽しみながら食べられるような工夫もしています。ぜひ、毎日の給食で体力を養ってください。



「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、端午の節句とは異なる行事です。

<p>1/7</p> <p>人日の節句 (七草の節句)</p>  <p>七草がゆ</p>	<p>7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。</p> 
<p>3/3</p> <p>上巳の節句 (桃の節句)</p>  <p>はまぐりのうしお汁</p>	<p>「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。</p> 
<p>5/5</p> <p>端午の節句 (菖蒲の節句)</p>  <p>かしわもち</p>	<p>かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。</p> 
<p>7/7</p> <p>七夕の節句 (笹の節句)</p>  <p>そうめん</p>	<p>願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。</p> 
<p>9/9</p> <p>重陽の節句 (菊の節句)</p>  <p>菊料理</p>	<p>菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人々の間でも盛大に行われていました。</p> 



給食委員会の活動紹介

「配膳台の準備と片付け」「衛生チェック」「配膳準備の手伝い」「いただきます・ごちそうさまの号令」「片付けの見届けと手伝い」など…。これらの仕事が毎日、給食の時間の中で凝縮されています。とても忙しいですが、給食の時間のリーダーとして、自覚をもって、クラスの皆さんが安心して楽しく給食が食べられるよう取り組んでいます。

