

5月給食だより



令和6年度
安中市立碓東小学校

新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しいクラスにも慣れてきたころは、心と体に疲れが出やすくなります。疲れたときは、無理せずに夜は早めに寝て、休養をたっぷりとるようにしましょう。

元気に学校に通うためにも、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけるようにしましょう。

家族で取り組んでみませんか？



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られるそうです。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。仕事と家庭の両立は大変と思いますが、家族で早寝・早起き・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレに行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

「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(五節供)」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、本来は、端午の節句とは別の行事です。

5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)

ちまき

かしわもち

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きり、厄を払う風習もあります。

お茶



茶の葉から、いろいろなお茶が作られます。

お茶は、ツバキ科の常緑樹「チャ」の葉から作られます。緑茶のほか、ウーロン茶や紅茶も同じチャの葉を原料としますが、チャの木の品種、加工方法の違いで、香りや味は大きく異なります。緑茶は、葉を蒸したり、釜でいったりした後に、もみながら乾燥させたもので、加熱することで「酸化酵素」の働きを止め、発酵(酸化)させないので「不発酵茶」ともいいます。葉の緑色が保たれ、さわやかな香りが特徴です。一方、紅茶は十分に発酵させた「発酵茶」、ウーロン茶は途中で発酵を止めた「半発酵茶」です。また、微生物の方で発酵させる「後発酵茶」という珍しいお茶もあります。日本で作られているのは、富山県の「パタパタ茶」、高知県の「基石茶」、徳島県の「阿波晩茶」、愛媛県の「石鎚黒茶」の4種類で、それぞれ作り方も味も異なります。