

給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和7年度 第2号

文責：所 長 池田 早苗

文書：栄養技師 石川 ともえ

新学期がスタートして、一ヶ月がたとうとしています。昔から五月病という言葉があるように、新しい環境で溜まった疲れが出てきやすい時期です。みなさん、体調を崩していませんか？

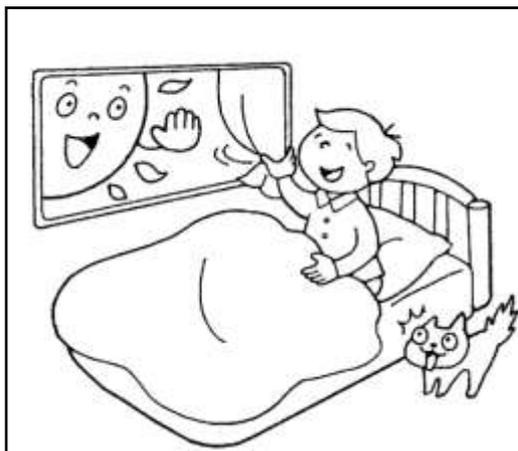
「早ね・早起き・朝ごはん」で、一日を元気にスタートさせましょう。

あさ

朝ごはんをたべると…

朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与え、脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんは体にとって一日の始まりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割を持っています。



朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



5月5日はこどもの日



「こどもの日」ってどんな日？

こどもを大事にし、子どもの幸せを祈る大切な日です。もともと、「端午の節句」としてずっと昔に中国で始まり、日本では平安時代からいまでも受け継がれています。こどもの健康やすこやかな成長を願い、5月人形やよろいかぶと、鯉のぼりを飾ります。

かしわもちを食べるのはなぜ？

かしわもちは子どもの日を祝う代表的なお菓子です。お餅をまくかしわの葉は、昔から神聖な樹として祭られてきました。また、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いきました。