



# 食育だより



令和8年 蓮田市 No.53

新緑がまぶしい季節となりました。  
新年度が始まって1か月がたち、学校生活に少しずつ慣れてくるころです。  
一方で、4月からの疲れや気温の変化により、体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整えて栄養バランスのとれた食事を心がけ、健康的に過ごしましょう。



## 朝ごはんの3つの効果

朝ごはんは、体と頭を目覚めさせる大切なスイッチです。  
忙しい朝でも、パンやごはんに加えて、卵や牛乳、果物などを組み合わせてみましょう。毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけ、元気に一日をスタートしましょう。



### 体温を上げる

朝ごはんを食べると、体の中で消化・吸収が始まり、エネルギーがつくられることで血流もよくなり、体が目覚めて活動しやすい状態になります。



### 脳を働かせる

脳は主にブドウ糖をエネルギー源として働いています。朝ごはんをとることで、そのブドウ糖が補給され、脳が働きが高まり、学習や活動の効率を上げることにつながります。



### 体のリズムを整える

毎日決まった時間に朝ごはんをとることで体内時計がリセットされ、1日のリズムが整いやすくなります。規則正しい生活は日中の活動や睡眠の質にもよい影響を与えます。

## 端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。  
中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。

## 端午の節句の食べ物

### ちまき



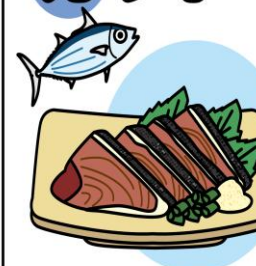
チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したものです。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

### かしわもち



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。

### カツオ



「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、このほりではなく、かつおのほりを掲げる所もあります。

### たけのこ



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。