

給食だより



宗岡第二中学校 平成30年度 5月号

新学期が始まってあっという間に1ヶ月が経ちました。

みなさん宗岡二中生活は楽しめていますか？

そろそろ体の疲れが溜まってきて、体調がくずれやすくなってきます。

生活リズムを整え、一日三食しっかりたべましょう！

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、風邪にも負けない体を作りましょう。

朝ごはんを食べよう！

なぜ朝ごはんを食べる事が大切だと言われているか知っていますか？

また、どのような朝ごはんが理想なのか考えてみましょう。

①朝ごはんを食べないと〇〇が働かない！

夜、私たちが寝ている間にも、脳は活動をしています。

しかし、脳のエネルギーとなる「ブドウ糖」は、

体にあまり蓄えておけないため、朝起きた時の脳は「ガス欠」状態です。

朝食でエネルギーを補給しないと、頭が働かず、勉強にも集中できません。

中学生の学力テストでも、朝食を食べている人ほど点数が高いという結果が出ています。

朝ごはんを食べられるように、余裕をもって早起きしましょう。

②朝食は主食を中心に、徐々に〇〇していきましょう！

少食を食べている人も中には居るとは思いますが、献立の内容まで気にしていますか？

朝食を食べていると言っても、牛乳だけ、菓子パンだけなんてこと、あるのではないのでしょうか？

ごはんやパンなどの主食は、分解されるブドウ糖となり、脳や体のエネルギーになります。

1日を元気にスタートさせるためにも、少しずつでいいので主食を食べるようにしましょう！

また、主食を食べる事に慣れてきたら、徐々にプラス1品していきましょう。

Step・1 何も食べていない人は…

まずはエネルギーになる、おにぎり・パンを食べる所からはじめてみましょう！



Step・2 主食だけ食べている人は…

たんぱく質となる肉や魚、卵なども一緒に食べてみましょう！時間がない朝に卵はオススメです！！



Step・3 主食+主菜を食べている人は…

ビタミン・ミネラルが補給できる副菜も食べてみましょう！ミニトマトなどのすぐに食べられるものが便利です。



Step・4 主食+主菜+副菜を食べている人は…

汁物を一緒に食べてみましょう。水分補給をしてくれるのと同時に体を温めて消化・吸収を助けてくれます。



5月5日は「こどもの日」

もともとは、病気や災いをさけるために、ずっと昔から行っていた行事で、「端午の節句」と呼ばれていました。

この行事に使われていた、菖蒲という道具が

武士の道具に似ている事から男の子の行事とされてきました。

1948年に「こどもの人格を重んじ、

こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝するお休み」

と決められてから、「こどもの日」と呼ばれるようになりました。

そのため、本来は男の子のための行事といわれていたけど、

今では、こども達みんなをお祝いする行事にかわりました、(^o^)

またこども達だけではなく、母にも感謝をするという意味も含まれているので、

いつも以上にお母さんに感謝の気持ちを込めて接してくださいね！



HeiClue

5月1日は、こどもの日メニューです！

こどもの日定番の「かわしわもち」を給食で出します。

かわしもちに使われている柏の葉は、

「新芽が出ないと古い葉が落ちない」という特徴があるので、これを

「こどもが産まれるまで親は死なない」＝「家系が途絶えない」という縁起に結びつけ、「柏の葉」＝「子孫繁栄」という意味で、

武家にとっては縁起の良いものと考えられてきました。

上記の意味から、5月5日のこどもの日にはかわしもちが

食べられるようになったそうです。

かわしもち



※葉は食べられません

なぜ、「こどもの日」にこいのぼりを飾るの？

江戸時代、将軍に男の子が産まれるとのぼりを立ててお祝いをしていました。

この、のぼりを立ててお祝いする事を、将軍から武家→庶民の間にも広がっていき、庶民の間で中国で言い伝えられていた立身出世のシンボルとされている鯉をのぼりに書き、祝い出した事が由来とされています。

また、「こどもがいつまでも健康で立派に成長するように」と願いも込められています。

