

食育便り NO.2

令和2年5月1日
五島市立久賀小中学校
文責：末留和恵

いちねん なか す きこう がつ にちゅう ひざ つよ あせ ひ
一年の中で過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日も
あります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心がけ
ねっちゅうしょう よぼう しょくじ すいみん こころ
熱中症を予防しましょう。また、食事や睡眠をしっかりとするように心がけましょう。さ
て、もうすぐ始まるゴールデンウィークには、憲法記念日、みどりの日、こどもの日とい
う3つの祝日があります。このうち、5月5日のこどもの日は「端午の節句」の日でもあ
り、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、以下のよ
うな食べ物で祝いを行います。



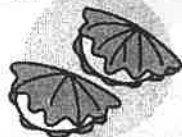
端午の節句と食べ物

ちまき



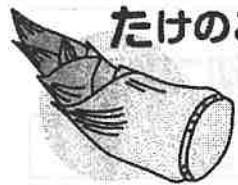
中国から伝わった食べ物で、もちや
もち米を茅や笹などの葉で包み、蒸し
たりゆでたりしたもの。主に関西地方
で食べられている。

かしわもち



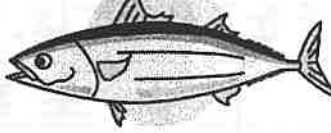
あんこの入ったもちを柏の葉でくる
んだもの。柏の葉は、新しい芽が出るま
で古い葉が落ちないことから、家系が
代々続くように願いを込めて使われる。

たけのこ



成長が早く、まっすぐすく
すく育つことから、子どもの
成長への願いを込めて食べ
られる。

カツオ



初カツオの旬の時期
でもあり、「勝男」にか
けた縁起物として食べ
られる。



食中毒を防ぐ！ お弁当作りのコツ

運動会や遠足など、お弁当を持って出かける機
会が増える季節です。気温が上がると、食中毒の
原因となる微生物が活発になりますので、お弁当
を作る際には、衛生管理を徹底しましょう。

1

調理をする前、肉・魚・卵な
どを触ったときは、せっけん
を使って手をきれいに洗う。



手や指に傷が
あるときは、調
理用の手袋を
使いましょう。

2

野菜や果物は、流水でよく
洗う。



そのまま詰める場
合は、水気をよく
ふき取りましょう。

3

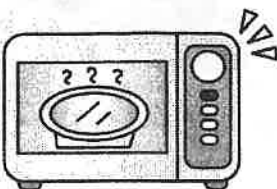
肉・魚・卵などのおかずは、
中心までしっかり火を通す。



ハムやかまぼこ
もなるべく火を通
しましょう。

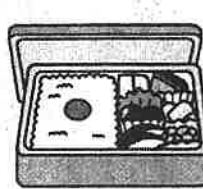
4

作り置きのおかずを利用す
るときも、再加熱する。



5

ご飯やおかずは、よく冷ま
してから詰める。



おかずは汁気を
切り、カップや仕
切りを利用して、
すき間なく詰めま
しょう。

6

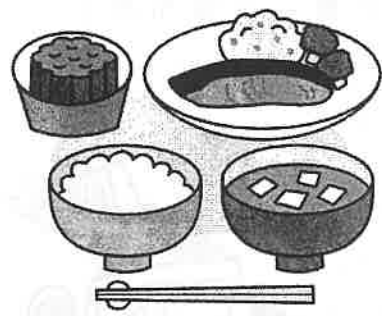
なるべく涼しい所で保管し、
お弁当の温度が上がらない
ようにする。



持ち歩くときは、
保冷材や保冷
バックを活用し
ましょう。

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!



<p>頭の(脳)のスイッチ</p> <p>やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>体のスイッチ</p> <p>元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。</p>	<p>おなかのスイッチ</p> <p>胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
--	--	--

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物
<p>ご飯、パン、めん類など</p>	<p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

<p><input type="checkbox"/> 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。</p> <p>ごちそうさまでした</p>	<p><input type="checkbox"/> 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。</p>	<p><input type="checkbox"/> 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。</p>
--	---	---