



食育だより 5月号

令和4年5月9日

佐世保市立世知原小学校

文責 栄養教諭 末永由紀子

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、ゴールデンウィークも終わり、運動会の練習が始まり、疲れがたまってくる時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。



朝食で「生活リズム」をととのえましょう。



人間の体には、すいみんや体温などの変化をつかさどっている「体内時計」という機能があります。これは、光と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休みなさいと働きかけています。これを「体内リズム」といいます。

体内リズムと自分の「生活リズム」のずれがあると、体だけでなく、心のバランスもくずすことがあるそうです。

「体内リズム」と「生活リズム」のずれをなくすには、「朝食をしっかりとること」が大切です。

(農林水産省ホームページ参照)

月に一度の「かざりにんじん」

世知原給食センターでは、月に一度、型抜きをしたにんじんを給食に入れて、少しでも給食を楽しんでくれたらと思っています。

4月は、小学1年生の給食スタートの日に、桜の型抜きをしたにんじんを、入れました。

毎月食育の日に入れる予定です。

5月は、豚汁に入れる予定です。

全員に行きわたるのは、難しいかとは思いますが、ご家庭での話題にしていただけたらと思います。



4月に入れたかざりにんじん



お茶

世知原といえば、「お茶」です。お茶は遣唐使が往来していた奈良・平安時代に中国から伝わったとされています。鎌倉時代に栄西禅師が「お茶は養生の仙薬なり」と記したように、古くから薬として用いられました。八十八夜につんだ「一番茶」は、不老長寿や無病息災の縁起物とされています。

