
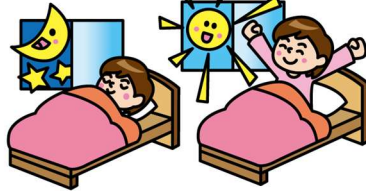



5月 食育たより

令和 8 年 4 月 28 日 (火)
 港区立高松中学校
 校長 大島 一浩
 栄養士 米澤 綾乃

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

新年度から1か月、新しい環境にも少しずつ慣れてきたころでしょうか。大型連休明けは緊張感がゆるみ、疲れが出やすくなる傾向があります。体を整え、少しでも元気な気持ちで過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p>  <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p> | <h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p>  <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p> | <h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p>  <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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、季節の草花の名前から「菖蒲の節句」とも呼ばれます。もとは、邪気を払うとされる菖蒲やよもぎをつんで、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でした。その後、江戸時代の武家社会において、菖蒲が「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。



かぶとは、武士にとって身を守る重要な防具であったことから、男の子を災厄から守ってくれるようお願いを込めて飾られるそうです。


菖蒲は、さわやかな香りが特徴の植物です。古くから薬草として用いられてきました。



端午の節句の食べ物


かしわもち

もちを、かしわの葉でくるんだもの。かしわの葉は、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」という縁起担ぎの意味が込められています。



ちまき

チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。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。



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、こいのぼりではなく、かつおのぼ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。



5月7日(木)の給食では、端午の節句の行事食として「中華ちまき」を作る予定です。甘くて細長いちまきとは違い、こちらは、炊き込んだおこわを、竹の皮で包んで蒸した料理です。

西日本では、ちまきといえば甘くて細長いお菓子だそうですが、東日本や北日本ではおこわをイメージする人も多いそうです。

給食室が1つ1つ手作りで心を込めて作ります。楽しみにしていてくださいね。

