



5月 食育だより

令和8年5月
南砺市立井波中学校

新年度が始まり、早くも1か月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がる場合があります。まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくる頃なので、睡眠をしっかりとって、体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校しましょう。



朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

朝ごはんの効果

やる気や集中力 アップ 	イライラ しにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが 整う
--------------------	--------------------	-------------	-------------	------------------

栄養バランスも意識しましょう

ごはんやパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。

主食 ごはん、おにぎり、パン	汁物 野菜の味噌汁、野菜スープ	おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	果物 バナナ、オレンジ	牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト
--------------------------	---------------------------	--------------------------------	-----------------------	---------------------------

食べる習慣がない人

まずは、エネルギー源となる主食を食べましょう。



主食を食べている人

主菜、汁物、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを一品プラスしましょう。

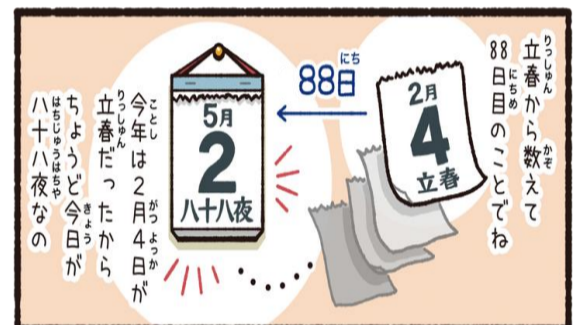


主食+1品食べている人

さらに1品プラスしましょう。主食・主菜・汁物がそろうと栄養バランスが整います。



はちじゅうはちや 八十八夜



今年の八十八夜は5月2日です。
新茶を味わいましょう。

5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、かしわもち、ちまきなどを食べてお祝いをする風習があります。

かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

ちまき

もち米や団子をチガヤやササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。