

5月 しょくいくだより

八支発 19号

令和5年5月1日

大阪府立八尾支援学校

しんねんどがはじまってはやくも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!



「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。




かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい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」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。




ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本でも古くから食べられてきたちまきとは異なります。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「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」日とされています。



げん き き ほん 元気の基本!

はや ね はや お あさ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日(まいにち)を元気に過ごすためには、食事(しょくじ)と睡眠(すいみん)をしっかり取ることが基本(きほん)です。特に1日(いちにち)の始まり(はじまり)の食事(しょくじ)である「朝ごはん」は、眠(ねむ)っていた脳(ねむ)と体(からだ)を自覚(めざま)めさせ、活動(かつどう)を始めるためのエネルギー(エネルギー)になるとともに、規則(きそく)正しい生活(せいかつ)リズム(リズム)を整(ととの)えるなど、重要(じゅうよう)な役割(やくわり)を果た(はた)しています。



あさ ごう か 朝ごはんの効果

<p>やる気(き)や集中力(しゅうちゅうりょく)が高(たか)まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力(うんどうのうりょく)アップ</p>	<p>便秘(べんぴ)を予防(よぼう)する</p>	<p>生活リズム(せいかつリズム)が整(ととの)う</p>
--------------------------------------	-------------------	---------------------------	--------------------------	-------------------------------

えい よう い し き 栄養バランスも意識(いしき)しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯(ごはん)だけ、パン(パン)だけ...という人(ひと)もいるかもしれません。何か(なに)と忙しい朝(あさ)ですが、ご飯(ごはん)やパン(パン)などの主食(しゅしょく)に、野菜(やさい)たっぷりの汁物(しゆくもの)、肉(にく)・魚(さかな)・卵(たまご)・大豆(だいず)のおかず(おかず)という組み合わせ(くみあわせ)を意識(いしき)すると、栄養(えいよう)バランス(バランス)が整(ととの)いやすくなります。さらに、手(て)軽(かろ)にとれる果物(くだもの)や牛乳(ぎゅうにゅう)・乳製品(にゅうせいひん)をプラス(プラス)するのもおすすめ(おすすめ)です。朝ごはん(あさごはん)を食べ(た)る習慣(じゅうかん)がない人(ひと)は、何か(なに)か1品(ひん)でも食(た)べること(こと)から始め(はじ)てみましょう。

<p>主食(しゅしょく)</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物(しゆくもの)</p> <p>野菜(やさい)の味噌(みそ)汁(じゆ) 野菜(やさい)スープ</p>	<p>+ おかず(しゅさい)(主菜)</p> <p>肉(にく)・魚(さかな)・卵(たまご)・大豆(だいず)のおかず(おかず)</p>	<p>+ 果物(くだもの)</p> <p>バナナ オレンジ</p>
<p>+ 牛乳(ぎゅうにゅう)・乳製品(にゅうせいひん)</p> <p>牛乳(ぎゅうにゅう) ヨーグルト</p>			

ゆう のこ れい どうしょくひん し はんひん かつ よう
夕ごはん(ゆうごはん)の残り(のこ)りや、冷凍食品(れいどうしょくひん)などの市販品(しはんひん)を活用(かつよう)してもOK!

なや べつ あさ た 悩み別(なやべつ)・朝ごはん(あさごはん)を美味しく食(た)べるためのポイント(ポイント)

! 食(た)べる時間(じかん)がありません

…まずは頑張(がんば)って20~30分(ぶん)ほど早く(はや)起き(お)きましょう。早起(はやお)きをし(し)て朝(あ)の光(ひかり)を浴(あ)び、日中(にちちゆう)は元気(げんき)に活動(かつどう)することで、寝(ね)つきもよ(よ)くなり、早寝(はやね)・早起(はやお)きの習慣(じゅうかん)が身(み)に付(つ)きます。



! おなか(なか)がすいていません

…夕ごはん(ゆうごはん)を早(はや)めに済(す)ませましょ(う)。塾(じゆく)や習(な)い事(こと)などで夜(よる)遅(おそ)くなる場合(ばいばい)は、2回(かい)に分(わ)けて食(た)べるの(の)がおすす(すす)めです。また、寝(ね)る前(まえ)にお菓子(かし)を食(た)べたり、夜更(よふか)かしを(を)したりする(する)のはやめ(め)ましょ(う)。

