

# 5月 食育だより

2024年 ねん



## 生活リズムを見直そう せい かつ

新年度が始まって、心や体に疲れがでていないでしょうか？朝は1人で起きられていますか？授業中は勉強に集中できていますか？食欲はありますか？自分の生活リズムは整っていますか？見直してみましょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント せい かつ

<p>朝起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------	---	-------------------	----------------------	--

## 行事食について知ろう!

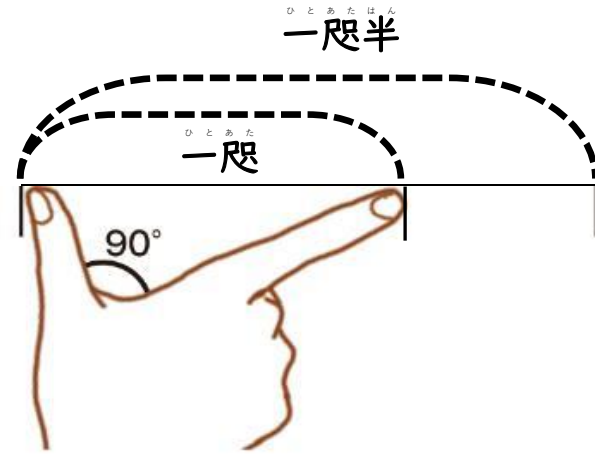
5月5日は「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句の名のつく行事は全部で5つあり、まとめて「五節句」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、病気や災難を起こす悪い気を払うとされている季節の植物が用いられているのも特徴です。

<p><b>5/5</b> 端午の節句 (菖蒲の節句)</p> <p>柏餅やちまきを食べて、お祝いをします。菖蒲の葉を入れたお風呂に入り厄を払う風習もあります。</p>	<p><b>1/7</b> 人日の節句 (七草の節句)</p> <p>七草がゆ</p>	<p><b>3/3</b> 上巳の節句 (桃の節句)</p> <p>はまぐりのうしお汁</p>	<p><b>7/7</b> 七夕の節句 (笹の節句)</p> <p>そうめん</p>	<p><b>9/9</b> 重陽の節句 (菊の節句)</p> <p>菊花酒 菊料理</p>
--	---	---	--	---

# おはしのサイズは合っていますか？

身長や体重を測定すると、去年より大きくなったと感じた人は多いでしょう。手もすこずつ大きくなっているため、使っている箸が使いにくい人はサイズの確認をしてみましょう。



親指と人指し指を直角に広げた長さを「一咫」といい、箸の長さはその1.5倍。つまり一咫半が適しています。

(例) 一咫が13cmの人の場合

$13\text{cm} \times 1.5 = 19.5\text{cm}$ ...理想の箸の長さ

## 給食人気レシピ

材料：4人分

- 鶏もも肉(皮なし) 250g
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

【タレ】※1

- |             |        |
|-------------|--------|
| ・砂糖         | 大さじ1   |
| A ・うすくちしょうゆ | 大さじ1   |
| ・白ワイン ※2    | 小さじ1   |
| ・水          | 大さじ1   |
| ・レモン汁       | 大さじ1/2 |

## 鶏肉のレモンじょうゆかけ

【作り方】

- 鍋にAの材料を入れて加熱し、砂糖が溶けたらレモン汁を加える。
- 鶏もも肉を一口大に切り、片栗粉をつける。
- ②を油で揚げる。
- 最後に①のタレを③にからめて出来上がり。

9日(木)の給食にです!

※1タレは給食の倍量に変更しています。

※2白ワインは料理酒でもいいです。