

# きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校  
校長 加納一好  
主任栄養教諭 島崎聡子  
令和6年4月30日

新緑の美しい季節になりました。新学期が始まって1か月たちますが、心や体に疲れが出ていないでしょうか。朝なかなか起きることができなかつたり、日中ボーッとしたり、食欲がなかつたりと気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみてもいいかもしれません。

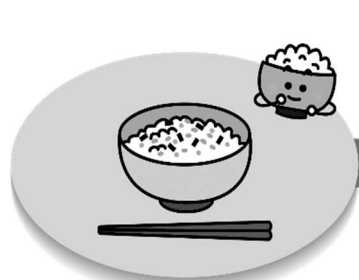
## 生活リズムを整えるためのポイント

<p>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>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

## 「しっかり」朝ごはん生活リズムを元気にスタート！

### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



## このようなお悩みには...

### 食べる時間がありません

…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



### おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



## 食の歳時記 「端午の節句」と「こどもの日」

5月5日は「端午の節句」、そして「こどもの日」です。

「端午の節句」は、3月3日「上巳の節句」、7月7日「七夕の節句」などと並ぶ「五節句」の一つで、男の子の健やかな成長を祝って、鯉のぼりや兜を飾ったり菖蒲湯に入ったりする風習が昔からありました。「こどもの日」は、「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」日として定められた「国民の祝日」の一つです。

「端午の節句」と「こどもの日」、本来は別の行事ですが、子供たちの幸せと健やかな成長を願う思いが込められた大切な日ですね。

### <各地に伝わる「端午の節句」のお菓子>

<p>べこもち (北海道)</p>	<p>べこもち (青森県)</p>	<p>朴葉巻き (長野県)</p>	<p>三角ちまき (新潟県)</p>
<p>麦だんご (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん (宮崎県)</p>	<p>あくまき (鹿児島県)</p>

「端午の節句」にちなんで、本校では5月2日に「かぶとパイ」を予定しています。

## ~つくってみませんか~ <ひじきふりかけ>

※作りやすい分量

(材料)	分量 (目安)
めひじき	15g
砂糖	大さじ3
醤油	大さじ2
かつおぶし	適宜
いりごま	適宜
酢	小さじ1/2
ゆかり粉	適宜

- ①ひじきは水で戻す。
  - ②鍋にひじき、砂糖、しょうゆを入れて加熱し、炒り煮する。
  - ③水分がある程度なくなってきたら、かつおぶし、いりごま、ゆかり粉、酢を加えて軽く炒り合わせて仕上げる。
- ★かつおぶし、いりごま、ゆかり粉の量は数字ではお示ししていません。お好みで加減していただければと思います。一味唐辛子や梅干しを加えてもよいと思います。

## 「幡代ふるさと給食」を始めます



(本校HPより)

幡代小があるこの初台地域一帯は、昔は茶畑が広がり、幻の銘茶と言われる日本茶の生産地だったそうです。玉川上水が流れ、そのすぐそばには甲州街道。まさにロマンあふれる歴史を感じます。

「幡代ふるさと給食」はこのような事柄を題材にした給食の取組です。子供たちが、幡代小や初台地区、その歴史をより身近に親しんだり考えたりするきっかけになれば、楽しく味わえればと思います。