



令和4年 4月28日

七尾市立石崎小学校



若葉がキラキラと目にまぶしく、さわやかな季節になりました。新しい学年が始まってから、1ヵ月がたとうとしています。友達もたくさんでき、それぞれの新しい環境に慣れてきたころではないでしょうか。

季節の変わり目である5月は、ゴールデンウィークもひかえ、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムがくずれてしまったりすることがよくあります。

疲れをためないように『早寝・早起き』をし、『朝ごはん』をしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。また、5月は『八十八夜』や『端午の節句』といった習わしや、『青柏祭』があり、季節を感じながら、特別な食べ物を楽しむことができます。家族いっしょに、昔ながらの風習を行うのもよい思い出になります。

5月5日は『こどもの日』です。『端午の節句』とも言い、子どもが今まで元気に育ってきたお礼や、これからもすこやかに成長してほしいとの願いをこめて、お祝いする日です。端午の節句にちなんで、昔からさまざまな食べ物が使われ、食べられています。家庭でも登場する機会があるかもしれませんね。



❖ ちまき



もち米やもちを笹などの葉で包んだものです。病気や悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして中国から伝わりました。

❖ しょうぶ



ショウブ科の植物で、アヤメ科の「花しょうぶ」とは本来、異なる植物です。名前が武勇を意味する「尚武」や、「勝負」にも通じ、香りが厄払いにもなると、飾りに用いられたり、たねてお風呂に入れて「しょうぶ湯」として楽しめます。

❖ かしわもち



かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされます。「跡継ぎがいなくなる」と、縁起のよいものとして、その葉で包んだおもちを子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。

❖ よもぎ



よもぎは昔から悪い気を払うために用いられました。とくに「もちぐさ」ともよばれる若芽にはさわやかな香りがあり、春先の和菓子やもちの生地によく入れて使われます。

1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしてしまったり、イライラしたりしたことはありませんか? 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。



早寝・早起きをし、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。

こんな人はいませんか?



食べる時間がありません。

20~30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。



おなかがすいてなくて、食べられません。

前日の夜遅くに、何が食べていませんか? 夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひかえましょう。

朝ごはんが用意されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考えてバランス良く食べるようにしましょう。

<p>おもにエネルギーのもとになる食品</p>	<p>おもに体をつくるもとになる食品</p>	<p>おもに体の調子を整えるもとになる食品</p>
-------------------------	------------------------	---------------------------

おうちでトラヤ 給食の味

三色ちらしずし



<材料 (4人分)>

かために炊いたごはん	850g
すし酢	80g(大さじ4・1/2)
鶏ひき肉	130g
しょうが	2g
濃口しょうゆ	8g(大さじ1/2)
酒	5g(小さじ1)
さとう	5g(大さじ1/2)
小松菜	80g
細切りたくあん	35g
白いりごま	6g(小さじ2)

<作り方>

- かために炊いたごはん、すし酢を混ぜ合わせて、すし飯を作ります。
 - 鍋に、鶏ひき肉・すりおろしたしょうが・調味料を入れ、中~弱火でほぐしながら水気がなくなるまで煮て、そぼろを作ります。
 - 小松菜は1cm長さに刻み、塩ゆでして水にとり、水分をしぼります。たくあんは、水気を切っておきます。
 - ①のごはんに、②と③の具を混ぜ合わせ、白ごまをふります。
- ※ 鶏そぼろは市販のものでもOKです。鮭フレークや錦糸卵に代えても、きれいでおいしいです。