令和７年４月２８日
大田区立安方中学校
校　長　　佐藤　彰

給食だより No. 3

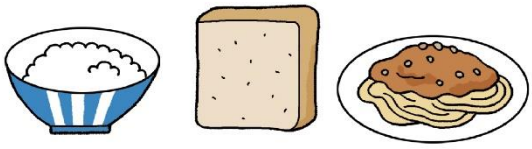
新学期が始まって一か月。疲れが出てくる人もいるのではないでしょうか。５月は、早寝早起き朝ごはん月間です。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。

５月は「早寝早起き朝ごはん月間」！

朝ごはんは大切なエネルギー源

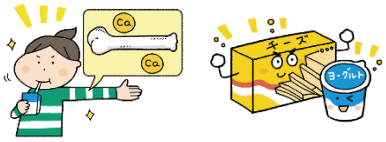
朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間にもエネルギーを使っているので、朝起きた時はエネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで脳と体が目覚め、体温が上がって、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。また、朝ごはんを食べるためには早起きして時間にゆとりを持つことも大切です。

エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる「炭水化物」が多く含まれています。毎日元気に過ごすため、エネルギー源になるこれらの食品をしっかりとりましょう。

10代のうちに！　カルシウム貯金



給食時間中の様子を見ていると、牛乳を受け取らない生徒を見かけることがあります。給食に毎日牛乳が出てくるのは、**牛乳に豊富に含まれるカルシウムが、成長期の体をつくるために必要な栄養素だから**です。カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。骨量は１０代で増加し、２０歳前後にピークになります。そのため、**１０代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切**です。カルシウムは、小魚や小松菜などの青菜にも多く含まれていますが、**牛乳は吸収率が高い**という研究結果もあります。牛乳は**ヨーグルト、チーズなどの加工品**もあるので、それらも活用しながら牛乳、乳製品をとる工夫をして、カルシウム貯金をしてほしいと思います。

5月5日は 端午の節句

５月５日は**端午の節句**です。端午の節句は、もともと古代中国の厄除けの行事が、奈良時代に日本に伝わってきて、田植えの頃に行われていた豊作を祈る女性たちの祭りと結びついたものです。それが、武家社会になってから男の子の成長を祝う行事になりました。

端午の節句には、男の子の健やかな成長を祈って、**武者人形やよろいかぶと、こいのぼり**を飾ったり、**菖蒲湯**に入ったりします。

かしわもち

かしわもちに使われている「かしわの葉」は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」や「子孫繁栄」の意味が込められています。

ちまき

ちまきは中国から伝わったもので、古代中国の詩人・政治家でもあった屈源（くつげん）という人の死を悲しんだ人々が、命日の５月５日に竹の筒に米を入れ、川に投げて供えたということが由来となっています。