

食育だより



2022年 5月

朝ごはんは3つのスイッチを「ON」にしましょう！

朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとです。また、眠っていたからだを目覚めさせる働きもあります。朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートしましょう！



あたまのスイッチON

脳の働きに必要なぶどう糖が補給され、脳が活性化することで集中力が高まります。



からだのスイッチON

睡眠中に下がった体温を上げてからだを目覚めさせ、朝から元気に活動しやすくなります。



おなかのスイッチON

食事をとることで、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。



5月5日は「こどもの日」



「こどもの日」は、子どもたちの健康と成長を願って、鯉のぼりや兜を飾り、ちまきや柏餅を食べる風習があります。

ちまきは中国の故事に由来するもので、鯉のぼりと一緒に日本にわたってきました。ちまきをしばる糸は5色だったようで、魔除けの意味があります。そのことから鯉のぼりの吹き流しは、ちまきをしばる糸と同じ色で作られていました。柏餅は日本独特のもので、柏の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「後継ぎが絶えない＝繁栄」という意味を込めて、江戸時代に武家社会で広まったものが定着したようです。

引用 食育インストラクター養成講座
服部幸鷹総合監修

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル