



給食だより 5月号

静岡聴覚特別支援学校
栄養士 半田
令和4年5月



八十八夜ってなに？

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘みの歌を御存知ですか？八十八夜は立春から数えて88日目のことで、今年は5月2日です。暦上では、この日から夏になり、農作業を始める目安としていました。しかし、この時期はまだ昼夜の寒暖差が激しく、農作物が遅霜の被害を受けることも少なくありません。そのため、江戸時代頃から、天候への注意を促すため、暦に記されるようになりました。







十
八
米
八

また、「米」の字を分けると「八十八」になることや、末広りの八が重なることから、縁起のよい「農の吉日」ともいわれています。「八十八夜の別れ霜」という言葉があり、このあとは霜の心配がなく、農家では茶摘みや苗代づくりに精を出します。

新茶の季節

おいしい緑茶のいれ方

一人分は、茶葉2g（小さじ1）、湯100mLが目安です。

<p>1 急須に人数分の茶葉を入れる</p> 	<p>2 やかんに水を入れて火にかけ、湯を沸かす</p> 
<p>3 2を少し冷まして急須に注ぎ、1分蒸らす</p> 	<p>4 濃さが同じになるように少しずつ順番に注ぐ</p> 



八十八夜に摘んだお茶を一番茶（新茶）として飲むと、一年を無病息災でいられると伝えられています。
新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？



「こどもの日」の 行事食とは？



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」です。こどもの日は男女関係なく「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」とされています。「端午の節句」と呼ばれることもあります。鯉のぼりや5月人形を飾ったり、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかったり、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べたりする風習があります。



かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワは新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形が異なり、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。



運動会で力を出すために大切なこと

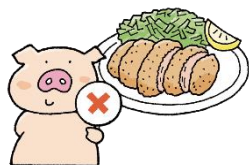


栄養バランス



栄養バランスのよい食事は、しっかりとした体をつくったり、体力をつけたりするために必要です。「これを食べれば力を発揮できる、足が速くなる」という食品はありません。好き嫌いをなく栄養バランスのよい食事をとることが大切です。多くの食品を組み合わせ食べることで、様々な栄養素をまんべんなくとることができます。主食、主菜、副菜、汁物をそろえると栄養バランスが整いやすいです。

前日の食事



運動会の前日は、脂質を控えめにして炭水化物を多く含む食事を取り、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。勝負に勝つためにとんかつを食べることは逆効果です。脂質が多く、消化に時間がかかるため、おすすめしません。肉じゃがやポトフなど炭水化物が入った料理や、日ごろから食べ慣れている料理や食品がおすすめです。

運動後の補給



運動をすると筋肉中に蓄えられていたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給する方が、筋肉の疲労回復が早くなります。ごはんやパン、バナナなどの炭水化物は、たんぱく質や脂質よりも早く消化・吸収されるため、運動後の栄養補給にピッタリです。また、運動後は内臓も疲れています。揚げものや刺身など、消化に時間のかかるものを避け、内臓も休めましょう。