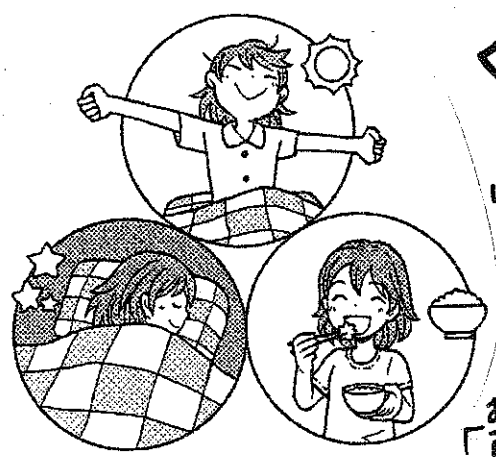


こんだてメモ

平成27年5月
福生市学校給食センター

生活リズムをととのえよう

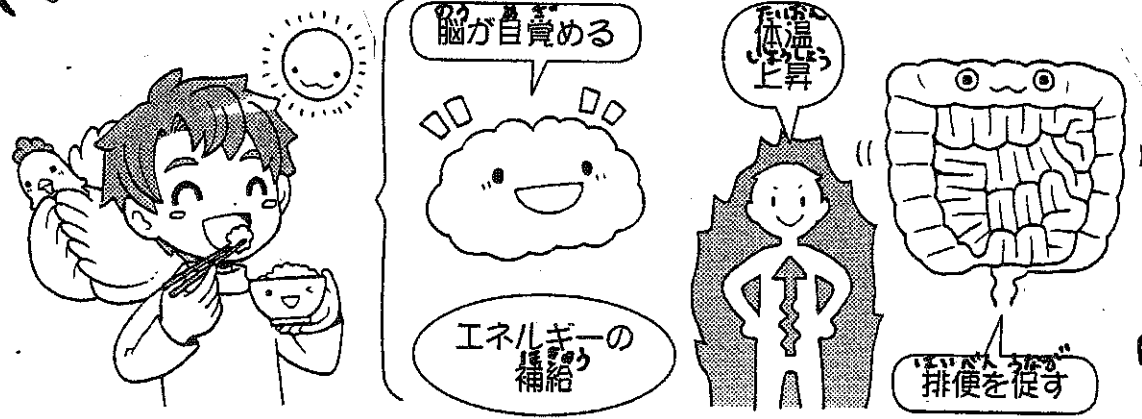
新年度が始まり、1ヶ月がたちます。そろそろ調子が悪い、体がだるいと感じることはありませんか？生活リズムをととのえることで、少しでも元気を取り戻すことができます。



生活リズムをととのえるコツ

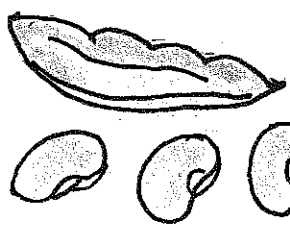
生活リズムをととのえるのに、一番良い方法は、朝起きたら太陽の光を浴びることです。体内時計がリセットされ、「朝になると起き、夜になると眠る」ということがスムーズに行えるようになります。

なんといっても朝ごはん



豆のさやむきを やってみよう

この季節、グリーンピースやそらまめなどが旬を迎えます。そこで、豆のさやむきをしてみましょう。形や色、さやのつくりなどは豆によってさまざまです。じっくり観察してみてください。



＜そらまめ＞
さやが空に向かってつくのでその名前がついたそうです。



＜グリーンピース＞
（アオエンドウ）
グリーンピースごはんや、しゅうまいのかざり、煮もの色どりなどに使われます。

初がっおについて

「目には青葉、山ほととぎす初がっおを（お）」という言葉を知っていますか？これは、江戸時代に山口素堂という人が詠んだ俳句です。目にも鮮やかな「青葉」、美しい鳴き声の「ほととぎす」、食べておいしい「初がっおを（お）」と、初夏のこの季節に江戸の人々が最も好んだものを詠んでいます。当時、初がっおはとても高価でしたが、これを出回り始めに食べることで、料（おしやれ）だと呼ばれていました。

- ・ 脳を目覚めさせる。
 - ・ 脳や体中にエネルギーを補給する。
 - ・ 体温を上げる。
 - ・ 排便（うんち）を促す
- はたらきがあります。生活リズムをととのえるために大切な食事です。

