

給食だより

志木市立宗岡中学校
令和五年度
5月号

宗中生からのさわやかな風を感じた四月が過ぎ、もう季節は初夏をむかえます。四月は新しい環境で自分が思っているよりも、頑張りすぎてきたかもしれません。自分なりのリラックス法を見つけて、体調を整えましょう。



① 睡眠が大切です。

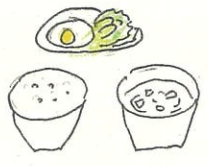
夜遅くまでスマホやゲームをしていませんか？



昼、学校で勉強や運動をした体。夜はしっかり休めましょう。お風呂にゆっくり入るのもGood!! 美肌にも良い!

② 朝ごはんをしっかり食べよう!

夜寝ている間も、使われているエネルギー。



朝起きた時には、体のエネルギータンクは空です。しっかり食べて栄養を補給しましょう。

③ 体を動かそう!

育ちざかりの中学生。こつこつときたえた体は、君だけの宝物。



体が疲れると自然と夜には目眩になります。良いサイクルをつくらせて、体調を整えよう。

リラックス法の紹介... それは呼吸法...

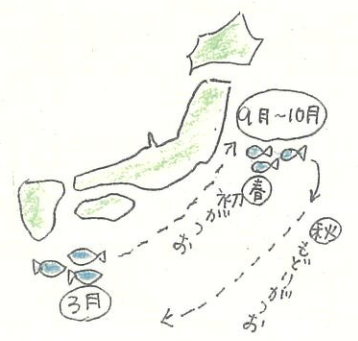
明鏡止水の呼吸、参型

日の光を浴びながら、行います。日光は、体の皮膚にあるビタミンDの前の物質を、ビタミンDに変える働きがある。ビタミンDにはカルシウムの吸収を促進させる働きがある。骨の成長を促進させる重要な役割がある。十五分〜二十分で良い様です。

明鏡止水の呼吸、式型

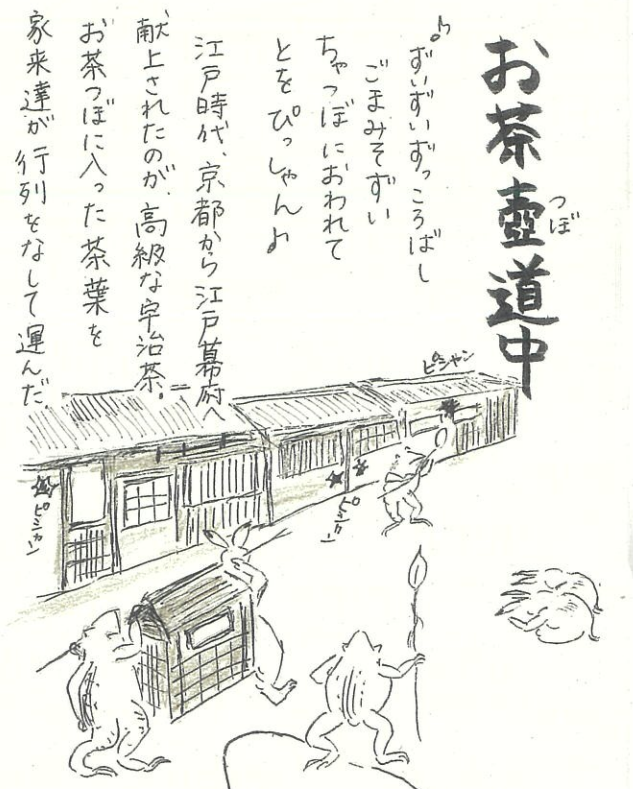
とにかく頭の中を空っぽに！大きく息を吸い、ゆっくり吐く。いつでもどこでも何回でもできる。座ったままでも、立っていても、寝たままでもできる。今すぐできる。

明鏡止水の呼吸、巻型



お茶壺道中

お茶壺道中
お茶壺道中



江戸時代、京都から江戸幕府へ献上されたのが、高級な宇治茶。お茶壺道中に入った茶葉を、家来達が行列をなして運んだ。これを「お茶壺道中」と言った。庶民はこの行列が通り過ぎるまでは、待たなくてはならない。粗相があつてはならないと、恐れて家の戸をぴんと閉めて、何があつても外へは出ない方が多い。そんなお茶壺まつり歌です。

今年五月二日がハチハチ夜。立春から数えてハチハ日目。暦の上では、この日から夏。農業を始める目安となる日です。

ハチハチ夜献立



そんなお茶にちなんだ献立を...

初がのおの炊きこみごはん

材料	分量	かつおめし	分量
精白米	3合分	三温糖	大2
水	約1.1~1.2倍	本みりん	大1
新しょうが	1片(せむ切り)	清酒	大1/2
かつお	角切り 180g	こいししょうゆ	大1
清酒	大1/2	新しょうが	1片(し割り汁)
しょうゆ	小1	(し割り汁)	
片栗粉	適量	ごま	適量
油	適量(揚げ油)		

作り方

1. 新しょうがを細くせむ切りにして、米ごはんと一緒に炊きます。
2. かつおは、下口米をして、かきこみ米分をつけて、揚げます。
3. だしを、火にかけて、沸とうさせます。
4. だしとかつおを合わせて、ごはんと混ぜ合わせたら、できあがりです!!



山はとぎす
初鯉