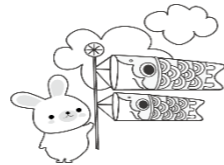


2021年  
5月分

# 給食だより



御所市学校給食センター



新学期が始まって、1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出やすい時期です。休みの日にも早寝早起き朝ごはんを食べて、元気な体を作りましょう。また、日中は日差しが強く気温も高くなり汗をよくかきますが、マスクをしているとどのどの渴きに気が付きにくくなります。熱中症の危険が高まる時期になるのでこまめな水分補給を心がけましょう。

## 朝ごはんを体内時計をリセット！

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？ 寝坊をしてしまって食べる時間がない、おなかがすいていない、朝ごはんを食べる習慣がないなど、いろいろな理由で食べていない人もいます。しかし、朝ごはんは、寝ている間に休んでいる体や脳を目覚めさせて、元気に活動するためのエネルギーになりとても大切な食事です。



1日は24時間ですが、人間の体内時計は約25時間と1時間多いです。1日1時間程度のずれは、毎日同じ時間に朝ごはんを食べることでリセットされます。また、朝ごはんを食べている人は、そうでない人に比べて学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう♪

## ～ステップアップでパワーアップ朝ごはん～

まずは、主食を食べよう！



朝ごはんを食べる習慣がない人もまずは主食を食べることをから心がけましょう。

食べやすいもので1品プラス！



主菜・副菜・果物・乳製品から1品選んで増やしましょう。

バランスをみて1品増やそう！



主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスが整いやすくなります♪

下の食材はそのまま食べられたり、電子レンジで調理できたり、忙しい朝におすすめの食材です。参考にしながら、自分の朝ごはんを少しずつパワーアップさせましょう♪

**主食**

ごはん・パン・うどん  
シリアル など

**主菜**

たまご・なっとう・とうふ・ハム・ちくわ  
ちりめんじゃこ・ウインナー など

**副菜**

わかめ・コーン・トマト・きゅうり  
レタス・もやし など

**果物**

みかん・りんご・いちご・バナナ など

**牛乳・乳製品**

牛乳・チーズ・ヨーグルト など

毎日の給食に骨の材料になるカルシウムたっぷりの牛乳がありますが、成長期のみなさんが1日に必要なカルシウムをとるには朝ごはんやおやつで牛乳・乳製品・小魚などをとることがポイントです♪

## 給食センターからこんにちは！

給食は、栄養士がいろいろな食材を組み合わせ、栄養バランスを考えています。給食だけでなく、朝ごはんや夜ごはんも栄養バランスが整った食事であることで健康な体作りや、成長期に必要な栄養をとることが出来ます。

栄養バランスの良い食事を考えるために、献立表に使っている3色栄養を思い出してください。

熱や力のもとになる「黄」、体をつくる「赤」、体の調子をととのえる「緑」、

この3色をそろえることを、まずは心がけていくことが栄養バランスを考える第一歩です。



## あじわいメモ～5月の給食～



### 5月5日は、端午の節句

端午の節句に飾るこいのぼりのこいは、出世魚で、こいのように元気に育ち、立派な大人になれるようにと願いが込められています。

この日は、子どもたちの成長や健康を願ってかしわもちが食べられます。柏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縁起ものです。5月10日の給食は端午の節句献立です。かしわもちがでます。



### 5月14日は、マーメレードの日

マーメレードとは、かんきつ類を加工したジャムで、皮の苦味が特徴です。パンに塗る、肉料理の味付け、紅茶に入れるなどいろいろな味わいがあります。給食は、奈良県産の八朔を使って、鶏肉のマーメレード焼きにしています。



今月のいい歯の日献立は、「かむかむ炒め」です。茎わかめのコリコリとした食感を楽しみながら食べてください♪



## 毎月19日は、食育の日！～アメリカの料理～



5月は、アメリカの料理です。アメリカは移民が多く、様々な国が由来となっている文化があり、地域によって食べられているものも様々です。Chowderは、アメリカの具だくさんのスープです。コーンを使うとコーンチャウダー、豆を使うとビーンチャウダー、魚を使うとフィッシュチャウダーです。給食では、ホタテを使ったクラムチャウダーです。Please enjoy the meal♪ (料理を楽しんでください♪)



### 5月27日は、小松菜の日

小松菜は、野菜の中でもカルシウムを豊富に含んでいます。奈良県内では、高原野菜としてよく栽培されています。給食でも奈良県産の小松菜を使います。

## 番外編 ～八十八夜～

「夏も近づく八十八夜」という歌を知っていますか？八十八夜は立春から88日目のことで、今年5月1日です。この日に摘んだお茶は上等なものとして、その茶葉で作ったお茶を飲むと、長生きできると言われています。また、「八十八」を組み合わせると「米」という漢字になるので農作業を始めるのに良い日とされています♪

