

2022年  
5月

# 給食だより

御所市学校給食センター



新年度が始まって1カ月が経ち、新しい環境で過ごす中でそろそろ疲れがでやすい時期になります。日中の気温も高くなってきて、体がまだ暑さに慣れていない今の時期は、熱中症など体調を崩さないように注意が必要です。特にマスクをしていると熱がこもりやすくなっているため、こまめな水分補給や周りに人がいない時はマスクを外すなどして熱中症対策をしましょう。

5月には連休がありますが、休みの日にも「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをつくりましょう！

## 朝ごはんを元気に1日を始めよう！

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？夜、寝ている間も体や脳は働いていて、エネルギーを使っています。寝ている間に使ったエネルギーをチャージして元気に1日をスタートするために、朝ごはんを食べることが大切です。

### ★朝ごはんを食べると3つのいいこと★

#### 頭(脳)の働きが活発になる

よくかんで食べることで、脳に刺激が送られて活発になります。脳にエネルギーが補給されてやる気や集中力が高まり、勉強を頑張ることができます。



#### 体を動かすことができる

朝ごはんを食べるとエネルギーや栄養をとることができて、体温が上がり、活発に元気に体を動かすことができます。



#### おなか(腸)の働きを活発にする

朝ごはんを食べると眠っていた胃や腸が動き出し、うんちが出てやすくなります。



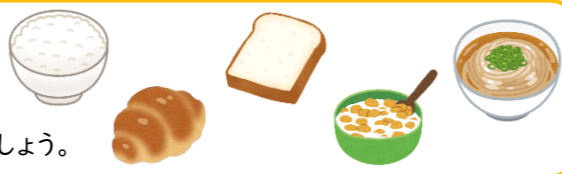
### ★朝ごはんをステップアップ★

朝ごはんを食べていない人は、早起きして、何か食べることから始めてみましょう。朝ごはんを食べている人は、ステップアップして毎日続けられるといいですね。

#### ステップ1

##### 主食を食べよう！

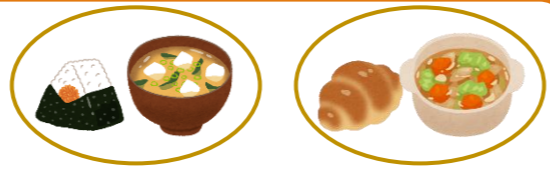
ごはん、パン、シリアル、うどんなど、手軽に食べられる「主食」を食べることから始めてみましょう。



#### ステップ2

##### もう一品食べてみよう！

「ごはん+お味噌汁」、「パン+スープ」など、主食に合う料理をもう一品用意して食べてみましょう。



#### ステップ3

##### 主食・主菜・副菜をそろえてみよう！

「ごはん+魚+和え物」、「パン+目玉焼き+野菜サラダ」など、主食とおかずを合わせて食べてみましょう。



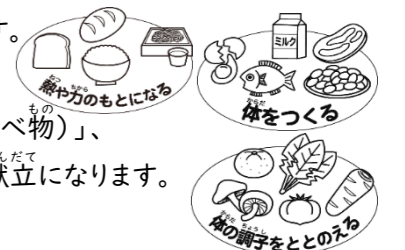
### 牛乳・乳製品や果物も忘れずに！

牛乳・乳製品には成長期に必要なカルシウムやたんぱく質などの栄養素が多く含まれています。果物には、体の調子を整えるビタミンCやカリウムなどの栄養素が多く含まれています。



## 給食センターからこんにちは！

毎日の給食にいろいろな食材や料理を組み合わせ使っています。飽きずに食べるためだけではなく、成長期のみなさんの心と身体のための栄養が摂れて、勉強や運動が頑張れるように栄養士が献立を考えています。



献立表の上の部分に「黄(エネルギーのもとになる食べ物)」、「赤(体をつくるのもとになる食べ物)」、「緑(体の調子を整える食べ物)」とありますが、この3色の食材がそろってバランスの良い献立になります。献立表を参考にして、家庭での食事選びにぜひ活用してくださいね。

## あじわいメモ～5月の献立～



### 八十八夜(2日)

立春から数えて88日目の日を「八十八夜」といいます。農作物の種まきの時期であり、「八十八」という字を組み合わせると「米」という字になることから、農業にとって縁起の良い日とされています。



この時期には新茶の茶摘みが盛んになり、特に八十八夜の日に摘んだお茶を飲むと、1年間元気に過ごせるといわれています。

お茶の葉は、飲むだけでなく、料理にも使用できます。2日の給食に奈良県産の大和茶を使った献立を予定しています。楽しみにしていてください。



### いい歯の日(18日)

今月の噛みごたえのある食材はごぼうサラダに入っているごぼうです。歯の健康を守るために、よく噛んで食べましょう。



### 端午の節句(9日)

5月5日は、端午の節句や菖蒲の節句と呼ばれ、子どもの健やかな成長と健康を願ってお祝します。兜や五月人形、鯉のぼりを飾り、菖蒲の葉や根を入れた菖蒲湯につかって邪気を払います。



行事食として、ちまきやかしわもちを食べます。かしわもちが食べられるのは、かしわの葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」に繋がる縁起の良いものとされているからです。給食では、9日に端午の節句献立として、かしわもちが出ます。



### 食育の日(19日)

タコ入りもみうり(きゅうりの酢の物)は奈良県の郷土料理です。奈良県では「さなぶり」(田植えが無事終了したことを田の神に報告し、併せて秋の豊作を祈願して宴を張って祝う行事)の時期に、田に植えた苗がよくつのように、吸い付く「タコ」にあやかって、タコを入れたもみうりが食べられてきました。御所市内でも、5月に田植えをしている田んぼがありますね。秋に米が豊作になるのが今から楽しみです。



### 旬の食材「カツオ」について

カツオはサバ科に属する青魚です。かつお節の原料として利用されています。カツオという名前は、「身が堅い」=「堅魚」が由来とされ、漢字で「鯉」と書きます。旬は年に2回あり、春から初夏に餌を求めて北上するものを「初がつか」、秋に産卵のために南下するものを「戻りがつか」と呼びます。30日の給食にカツオがあるので、旬の味覚を味わってくださいね！

