

2023年  
5月

# 給食だより



御所市学校給食センター

新しい学年になって1か月が経ちました。それぞれ環境の変化にも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。それと同時に、ゴールデンウィークの長い休みも重なって、疲れも出てくるころです。「食事・運動・睡眠」の生活リズムが乱れると体調も崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう！



## 朝ごはんが人生が変わる！

朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。しっかり活動するために、朝ごはんを食べて脳も体も目覚めさせましょう！

朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる 	イライラ しにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う 
---------------------	--------------------	-------------	-------------	--------------

## 栄養バランスを意識した朝ごはんをとうろう♪

朝ごはんにはどんなものを食べていますか？ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<b>主食</b> ごはん・おにぎり・パン 	<b>+ 汁物</b> 野菜のみそ汁やスープ 	<b>+ おかず(主菜)</b> 肉・魚・卵・大豆のおかず 	<b>+ 果物</b> 
			<b>+ 牛乳・乳製品</b> 

夕ごはんの残りを活用したり、冷凍食品などの市販品を利用してもOKです！

### お悩み①「食べる時間がない!どうすればいい?」

⇒まずはがんばって20~30分ほど早く起きましょう。「早く起きる→早く眠くなる」を繰り返すことで、早寝・早起きの習慣につながります。



### お悩み②「朝になってもおなかがすいていません…」

⇒夕ごはんの時間が遅いかもしれません。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べてたり、夜更かしをしないようにしましょう。

## 給食センターからこんにちは！

みなさんは毎日献立表をチェックしていますか？献立表をよく見ると、食材が「黄(熱や力のもとになる)」「赤(体をつくる)」「緑(体の調子をととのえる)」の3つに分かれています。給食は、この3つの食材がバランスよく取り入れられた献立になるように、栄養士が毎日考えて作っています。どんな食材がどの色のグループになるのか、献立表を見て確認してみましょう。家やスーパー・コンビニなどで食事を選ぶ場面でも、献立表や給食を思い出して、3つの色のそろった栄養バランスの良い献立を選べるようになりますよ！



## 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。「夏も近づくと八十八夜…♪」という茶摘みの歌を思い出す人もいます。暦の上ではこの日から夏になり、農作業を始める目安になりました。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。給食で使うのは奈良県産の「大和茶」というお茶です。1200年以上前に弘法大師が唐からお茶の種を持ち帰り、宇陀に植えてお茶の製法を伝えたことが起源とされています。お茶の香りとあざやかな緑色を楽しんでいただきましょう！



### 端午の節句献立 (8日)

5月5日は、端午の節句です。子どもの健やかな成長を願う行事です。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。また、たけのようにまっすぐ元気に育つようにという願いをこめて、「たけのこ」を食べる風習もあります。8日の給食では、たけのこを旬のわかめと合わせた「若竹汁」と「かしわもち」がでます。味わっていただきましょう。



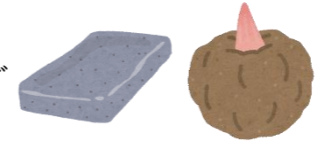
### いい歯の日 (18日)

今月の噛みごたえのある食材は切干大根といかです。歯の健康を守るために、よく噛んで食べましょう。



### こんにゃくの日 (29日)

5月29日は語呂合わせて「こんにゃくの日」です。こんにゃくは、「こんにゃくいも」といういもをゆでてすりつぶし、固めてつくります。ノンカロリーで食物繊維が多いので、最近ではダイエットや便秘予防として人気があります。5月は、こんにゃくの種いもの植え付けが行われる大切な時期であることから、この日に定められました。こんにゃくは板状の「板こんにゃく」、板こんにゃくをところてんのように押し出した「つきこんにゃく」、糸のような細いひも状の「糸こんにゃく」などがあります。



### 食育の日 (19日)「宮崎県」

宮崎県は、九州の南東にある県です。太平洋の「黒潮」という暖かい潮の流れのおかげで温暖で、年間の日照時間は全国でもトップクラスです。この気候を利用して、スポーツのキャンプやマリンスポーツがさかんに行われています。また、農業もさかんで、ビニールハウスを利用して「きゅうり」や「ピーマン」を作ったり、宮崎牛などの肉用牛や豚、ブロイラー(にわとり)など、全国でもトップクラスの産地となっています。給食では、チキン南蛮が出ます。揚げた鶏肉を甘酸っぱいお酢につけて、タルタルソースをかけた宮崎県の名物料理です。もととは、延岡市にあった洋食店の厨房のまかない料理がその原型といわれています。味わって食べてくださいね。

