

2024年
5月

給食だより



御所市学校給食センター

新しい学年になり、1カ月が経ちました。少しずつ疲れがたまっている時期かと思えます。また、これからは日中の気候も暑い日が多くなるので、体が暑さに慣れていない今の時期は熱中症に注意が必要です。

5月はゴールデンウィークがありますが、生活リズムをくずさないように「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう！

朝食で1日を元気にスタート！

毎日、朝ごはんを食べていますか？寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、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。



朝食を食べると・・・

●やる気や集中力が高まる

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る。



●運動能力がアップ

朝ごはんを食べることで体温が上がり、活発に体を動かすことができる。

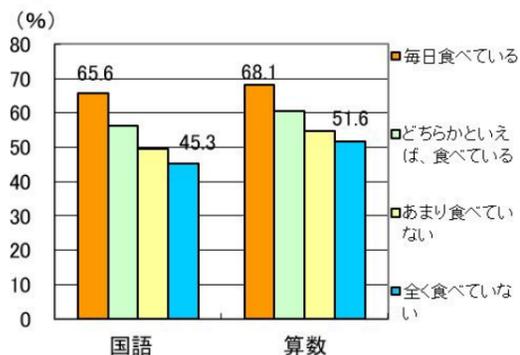


●便秘を予防する

朝ごはんを食べると、眠っていた胃や腸が動き出し、便秘を予防できる。



朝食摂取と学力調査の平均回答率との関係(小学6年生)



(参考)「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均回答率との関係
文部科学省「平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査」

栄養バランスを意識して朝ごはんを食べてみよう！

朝ごはんを毎日食べている人は栄養バランスを意識して食べるものを選んでみましょう。普段あまり食べられていない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



<h3>主食</h3> <p>ごはんやパン、麺類など。</p>	<h3>主菜</h3> <p>肉や魚、卵、大豆を使った料理。</p>	<h3>副菜や汁物</h3> <p>野菜を使った料理。</p>	<h3>果物や乳製品</h3>
---------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	-----------------

給食センターからこんにちは！

みなさんが勉強や運動を頑張ることができたり、体の成長に必要なエネルギーや栄養素が補えるように毎日の給食の献立は給食センターで働く栄養士が献立を考えています。給食はただの昼食と思いがちですが、食に関することを学ぶ教材でもあります。

毎月の献立表はチェックしていますか？献立に使っている食材が「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つのグループに分けられています。食材がバランスよく3つに分けられていると栄養バランスがよいと考えられます。家で食事を考えたり、スーパーやコンビニで買い物をする時に給食のように食材が3つのグループにバランスよく分けられるか考えてみましょう。



あじわいメモ ~5月の献立~

八十八夜(1日)

立春から数えて88日目の5月1日は八十八夜です。

この時期になるとちょうど新茶の季節になります。初物のお茶を飲むと1年間無病息災で過ごせるという言い伝えもあります。



そして八十八夜の頃になると、畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされています。

いい歯の日(17日)



今月の噛みごたえのある食材は、「切干大根のサラダ」に入っている切干大根です。一口につき30回噛むことが歯の健康に良いとされています。30回噛むことを目安に、切干大根のサラダを食べてみましょう！

将来の歯と健康を守るためによく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。



端午の節句献立(7日)

5月5日は端午の節句です。子どもの健やかな成長と幸せを願ってお祝いする伝統行事です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた菖蒲湯に浸かって邪気を払います。



かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」という縁起を担いでかしわ餅が食べられます。また、竹のようにまっすぐ成長することを願ってたけのこを食べる風習があります。



7日の給食には、たけのこを使用した若竹汁とかしわ餅を予定しています。

食育の日(20日)



「奈良のつべ」は奈良県の郷土料理です。昔から奈良市を中心に12月のおん祭の時に食べる習慣があります。肉類を使用しない奈良のつべは、厚揚げや根菜類、こんにやくを使った精進料理の煮物です。



「ほうれん草のごま和え」に使用しているほうれん草は奈良県で収穫されました。近畿の中で奈良県はほうれん草の産地として有名です。特に冷涼な気候をいかした大和高原の宇陀市や御杖村、曾爾村、奈良市、天理市、桜井市を中心に1年中栽培されています。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多いですが、旬の食べ物は美味しく、栄養が豊富な上、価格も安いという特徴があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わります。毎月の献立表には給食で使われている旬の食材を紹介しています。ぜひチェックして、季節の美味しい食材を味わってみましょう♪

