

給食だより

ベジタブル

木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。より充実した学校生活を送るためにも、朝ご飯をしっかり食べて1日をスタートさせましょう。



5月は体育祭の練習があり、体力を消耗します。しっかり朝ごはんを食べて練習頑張りましょう。

☆朝ごはんはパワーの源です！☆

朝ごはんを食べると体温が上がり、寝ている間に休んでいた脳や体が目覚めます。朝ごはんを食べることで、1日をスタートさせるためのエネルギーを得ることができます。また、1日の生活リズムをととのえたり、腸の働きを促し、排泄のリズムをつくったりする役割もあります。

元気の合い言葉

丈夫な骨づくりのために

牛乳・乳製品をとろう



小・中学生の時期は、体が大きく成長します。丈夫な骨をつくるためにも、しっかりとカルシウムをとりたいものです。

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素といわれています。カルシウムは摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ない場合には、骨に蓄えていたカルシウムを血液に放出します。10代の頃がもっともカルシウムを蓄えられる時期です。効率よくカルシウムを吸収できるのが、牛乳や乳製品です。丈夫な骨づくりのためにも、牛乳・乳製品を日頃からとるように心がけましょう。

5月に旬を迎える食材



初夏に旬を迎える食べ物には、グリンピースやアスパラガス、新じゃがいも、そらまめ、かつおなど、さまざまな食べ物があります。旬のものは、おいしいだけでなく、栄養価も高い時期です。素材の味を生かした調理法で、この時季ならではの旬の味を積極的に楽しみましょう。



新茶の季節でもありますね。お茶は中国から伝えられたそうです。5月1日お茶の葉を使ってちくわを揚げた献立が出ます。



端午の節句

5月5日は端午の節句です。もともとは古代中国の厄除けの行事が奈良時代に日本に伝わってきて、田植えの頃に行われていた豊作を祈る女性たちの祭りと結びついたものです。子どもの健やかな成長を祝って、こいのぼりを飾ったり、柏もちやちまきを食べたり、しょうぶ湯に入ったりします。



柏餅(かしわもち)

端午の節句に柏餅を吃るのは、柏の葉が新芽が出るまで落ちないことから、家系が途絶えない、子孫繁栄の象徴として縁起が良いとされるからだそうです。給食でも、2日に小さな柏餅が出ます。

