



5月給食だより

2024
小美玉学校給食センター

新学期が始まって、あっという間に1ヶ月が経ちました。5月は学校行事など、楽しみなことがある人もいるかもしれませんね。楽しむためには、元気であることが大切です。食事をきちんと食べて、食べ物のパワーを体に取り入れましょう。

1日3回の食事をきちんと食べよう

朝ごはんを食べるといいこといっぱい！

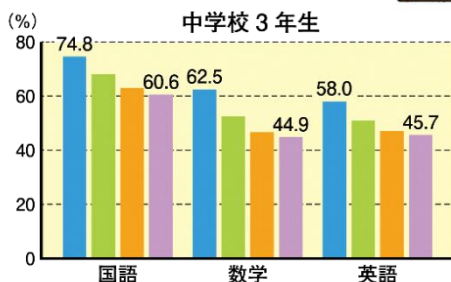
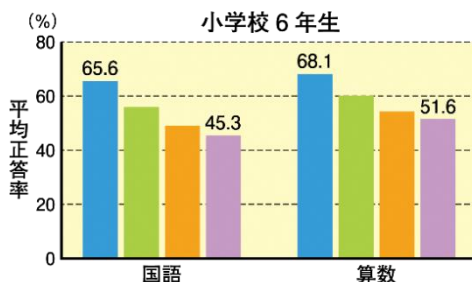
みなさんは、朝ごはんを食べてから学校に来ていますか？
夜寝ている間に空っぽになったエネルギーは、朝ごはんを食べることでチャージされます。頭がすっきりして勉強に集中できたり、体が温まって動かしやすくなったりします。

これから暑い日が多くなるので、熱中症を防ぐためにも、しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。



朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



■ 食べている
■ どちらかといえば、食べている
■ あまり食べていない
■ 全く食べていない

資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

給食を食べると…



法律で定められている必要な栄養素のうち、1/3~1/2を摂ることができます。(特に不足しやすいカルシウムと鉄は、1日に必要な量の半分は摂取できるようにしています。)でも、みなさんが給食を残さずにしっかり食べないと、この栄養素は無駄になってしまいます。どのおかずも一口は食べるようにしてみましょう。

また給食は、1回の食事で食べるとよい量の目安となったり、食塩を控えてもおいしく食べられる工夫をしたり、みなさんが家で食事を食べる時の見本となることを目標としています。

～保護者の方へ 給食費に関するお願いとお知らせ～

- ◎ 事情により給食を食べないときは、学校への届出(連絡)をお願いします。その月内で連続して7日以上食べない場合、届出(連絡)により給食費の日割り計算を行います。
- ※ さかのぼっての返金は、行いません。事前に届出(連絡)が必要です。
- ※ 連続して7日以上とは…その月内で土・日・祝日などを除いた日数が、連続7日以上のことを言います。



しょくいく 食育コラム ～旬の食材について～



その食べ物が一番おいしくなる時季のことを「旬」といいます。おいしいだけでなく、栄養価が高くなったり、たくさん出るので安く手に入ったりと、食べる私たちにとってもうれしいことがたくさんあります。今回は、初夏に旬を迎える食材を紹介します。

ちゃ 茶



お茶にも旬があることを知っていますか？2月4日の立春から88日目の、八十八夜（5月2日頃）の頃から茶摘み（茶葉の収穫）が始まります。この頃に収穫されたものを新茶と言います。



お茶は、ツバキ科の常緑樹「チャ」の葉から作られます。緑茶だけでなく、ウーロン茶や紅茶も、同じチャの葉から作られています。

緑茶は、葉を蒸したり、釜で炒ったりした後、もみながら乾燥させたものです。加熱することで「酸化酵素」の働きを止め、発酵（酸化）させないので「不発酵茶」ともいいます。葉の緑色が保たれ、さわやかな香りが特徴です。一方、紅茶は十分に発酵させた「発酵茶」、ウーロン茶は途中で発酵を止めた「半発酵茶」です。



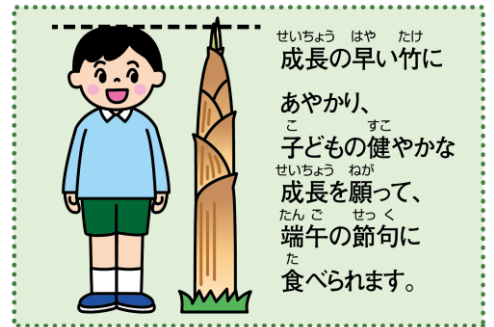
たけのこ



たけのこは、竹の子（若い芽）を食べる野菜です。

竹は地面の中で「地下茎」と呼ばれる茎でつながっていて、その節から出てきた芽の部分が、たけのことして食べられています。今の時季にお店で見かけることが多いのは、主に「孟宗竹」という種類の大きなたけのこで、軟らかく香りが良いのが特徴です。そのほか、「マダケ」や「ハチク」、小型で細い「ネマガリダケ」、秋に芽を出す「シホウチク」など、いくつかの種類があります。

たけのこには、おなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。給食にも登場するので、探してみましょう。



さやいんげん



さやいんげんは、豆の若いさを食べる野菜です。江戸時代に、中国の「隠元」というお坊さんが日本に紹介したことから、この名前が付いたと言われています。



家庭菜園でも栽培することができる野菜で、1年に3回も収穫できることから、「サンドマメ」と呼ばれることもあるそうです。疲労回復に役立つ栄養素が豊富に含まれているため、だんだん暑くなり体に疲れが溜まってくるこの時期にぜひ食べてもらいたい食材の1つです。

オススメの食べ方は、ごま和えや、ベーコンなどと一緒に炒めたものなどです。色が鮮やかで、食卓が華やかになりますよ。