

令和4年 5月号
吉舎学校給食共同調理場

食育だより

☆毎月19日は食育の日

新緑がまぶしい季節になりました。楽しみだった大型連休も終わり、日常が戻ってきましたね。そろそろ気温が急に上がる暑い日がちらほら出てきます。体はまだ暑さに慣れていないので、疲れがたまりがちです。こまめな水分補給や十分な栄養・休養で、この時期をのりこえましょう。



しっかり食べているかな？朝ごはん

朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。



朝ごはんの効果

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

学力も体力もアップ!!

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



食のことわざ

毎月、食べ物や食にまつわることわざを紹介しています。今月はかつおの季節にちなんで「かつおぶし」に関することわざです。

猫にかつおぶし

かつおぶしは猫の大好物で、そのようなものを猫のそばに置いてしまっは油断がならないということを意味します。みすみす間違いの起こりやすい状況にしているということです。大きなかつおなら5枚、小さいものなら3枚におろしてから煮て、形を整えてあぶり、乾燥・かびつけなどの手間ひまをかけてつくられるのがかつおぶしです。「世界で一番かたい食べ物」ともよばれ、保存食であり、また日本料理には欠かせない「だし」をひくための材料です。かつおぶしにはうま味のもとになるイノシン酸が多く、きっと猫もそうした味のものをほしがっているのかも？



かつおぶしにはたんぱく質のほか、ミネラルやビタミンも豊富に含まれています。中でもビタミンDはカルシウムと一緒にとるとカルシウムの吸収率をアップさせます。ちりめんじゃこや豆腐、チーズなどと一緒にとるのもおすすめです！



今月の行事食

5月2日には、「ちょっと早い子供の日」献立を実施しました。ごはんに甘辛く煮たかつおを混ぜた「かつおめし」、わかめ汁にはかぶのかまぼこ、そしてデザートにかしわもちと、端午の節句にちなんだ食材を使った献立でした。かしわもちは端午の節句に食べる定番の和菓子ですが、かしわの葉は新しい芽が成長するまで古い葉が落ちないことから、「家系が続く」「子孫繁栄」の願いを込めて、江戸時代から続く習慣のようです。



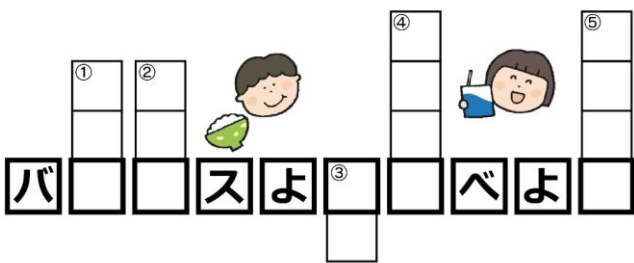
【5月2日の献立】
かつおごはん 和風サラダ わかめ汁
かしわもち 牛乳



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。

今月の食育パズルは、みなさんが健やかに成長したり、元気に運動したり、勉強したりするために必要なことがこたえです。いろんな食べ物をまんべんなく食べると、自然とできるんですよ。



- ① 写真を撮る道具。
- ② 洋服などに使われる留め具。
- ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
- ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
- ⑤ 遠足の時などに食べるごはん。

4月食育パズルのこたえ：はやねはやおきあさごはん