

食育だより

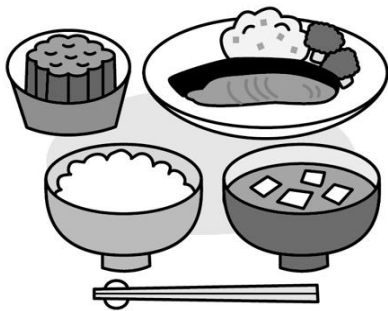
学校給食臼田センター



若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

頭(脳)の

スイッチ



やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。

体の

スイッチ



元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。

おなかの

スイッチ



胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物
ご飯、パン、めん類など	肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

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ありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。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が、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>清見 菜の花</p> <p>セロリ アサリ いちご</p>	<p>桃 とうもろこし すいか 枝豆</p> <p>アジ なす トマト きゅうり</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>れんこん りんご 大根 きのこ さつまいも 栗</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p> <p>みかん ほうれん草 ねぎ 柚子 ブリ はくさい</p>	<p>にんじん ごぼう さつまいも 栗</p> <p>きのこ サンマ 柿 ぶどう さといも</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。



今月の佐久市産の野菜は
 九条ねぎ・こまつな・ちんげんさい
 きゅうり です。
 どんな料理に登場しているのか
 探しながら食べてみてくださいね。

5月



よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしゅうすだせんたー 佐久市学校給食臼田センター

Table with columns for date, main dish, side dish, vegetable, juice, milk, and other ingredients. It includes nutritional information like energy, protein, fat, and salt content for each meal.