

給食だより 5月

那珂湊第三小学校共同調理場

令和4年5月

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、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富で、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</p> <p>そら豆</p> <p>たけのこ</p> <p>桃</p> <p>とうもろこし</p> <p>すいか</p> <p>枝豆</p> <p>春が旬の野菜は、苦味が多いです。</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>アサリ</p> <p>清見</p> <p>菜の花</p> <p>アジ</p> <p>セロリ</p> <p>いちご</p> <p>トマト</p> <p>なす</p> <p>きゅうり</p>
<p>れんこん</p> <p>りんご</p> <p>大根</p> <p>きのこ</p> <p>ごぼう</p> <p>さつまいも</p> <p>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>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>	<p>みかん</p> <p>ほうれん草</p> <p>ねぎ</p> <p>サンマ</p> <p>柿</p> <p>ぶどう</p> <p>さといも</p>

5月の目標 食事のマナーを 身につけよう

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも、新たな環境に少し慣れてきたのではないのでしょうか。しかし、疲れがたまってくる時期でもあります。5月はゴールデンウィークなどもあり生活リズムが乱れやすいので注意が必要です。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

食事のマナーを身につけましょう

食器やはしを正しく持ちましょう

親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹に器の底をのせます。親指は、器のへりにかけます。

上のはしは、鉛筆を持つように持ち、下のはしは、親指の付け根と薬指の第一関節あたりで軽く持ちます。

こまめに水分を補給しましょう

5月になると急激に気温と湿度が上昇することがあり、まだ身体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分を補給し、脱水状態にならないように気をつけましょう。また、食事にも水分補給の役割があります。特に、朝ごはんは夜に失われた水分を補う大切な食事になるので、汁物（みそ汁やスープなど）や飲みものを用意すると熱中症予防に効果的です。

「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」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」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

<h4>かしわもち</h4> <p>カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい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使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。</p>	<h4>ちまき</h4> <p>チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。</p>
---	---

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

<p>早寝・早起きを心がける</p>	<p>朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる</p>	<p>日中は元気に体を動かす</p>
--------------------	--------------------------	--------------------