

5月 食育だより

令和5年度 5月号
調布市立富士見台小学校
校長 小俣 弘子
栄養士 山本 美杏

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子が見えがえします。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、今月は運動会もあるため熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる 	イライラ しにくくなる 	運動能力 アップ 	便秘を 予防する 	生活リズムが 整う 
---	---	--	--	--

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれませんが。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食  ごはん おにぎり  パン	+ 汁物  野菜の みそ汁  野菜 スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず    	+ 果物   + 牛乳・乳製品  
--	--	--	--

今月の献立紹介

はち じゅう はち や ハ+ハ夜って? なあに? ハ+米+ハ



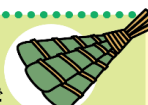
1日(月)「抹茶フリン」

「夏も近づくとハ十八夜」という茶摘み歌をご存じですか? ハ十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月2日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「ハ十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。この日はハ十八夜にちなんで、デザートに抹茶を使った抹茶プリンを作ります。

ハ十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気にならないといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか?



5/5 たん ご 端午の せつ く 節句



2日(火)「中華ちまき」

5月5日は「端午の節句」です。別名「菖蒲の節句」ともい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。給食では、一つ一つ竹の皮に包んで、中華ちまきを作ります!



22日(月)「木島平村のアスパラサラダ」

長野県木島平村は調布市の姉妹都市です。富士見台小学校の給食では木島平村で育った新鮮な野菜やきのこ、お米などを使用します。木島平村は、日本でも有数の豪雪地帯で、昼夜の寒暖差が大きくおいしいアスパラガスの生産に適しています。雪国のアスパラは冬の間中、ずっと雪の中で寒さに耐え、その結果、ギュギュッと糖度が増します。そして、アスパラが一番おいしい季節が春! 冬の間に、栄養を蓄えたアスパラは、とっても甘くてやわらかいです。木島平村では、4月中旬くらいから9月まで収穫されますが、春一番のアスパラは、食べ逃すと後悔するくらいのおいしさです! この日は木島平村のアスパラを使ったサラダです。味わって食べましょう。



26日(金)「チキン勝つカレー」「紅白ポンチ」

27日はいよいよ運動会ですね。この日は「運動会応援献立」です。カレーには「チキンカツ(勝つ)」をトッピングし、フルーツポンチには「赤」と「白」の白玉が入っています。練習してきた力を発揮できるようにしっかり食べて本番を迎えましょう。

