



# R3 食育だより 5月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

新緑のきれいな季節になり、若葉がきらきらと風にゆれています。

新学期が始まってから、1か月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れがやすい時です。大型連休のあとで生活のリズムがくずれてしまったりすることがよくあります。

疲れをためないように早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

## バランスのよい食事とは?



体も心も大きく成長途中のみなさんは、大人以上にいろいろな栄養素をバランスよくとらなければなりません。栄養バランスが整った食事をするために、とても手軽な方法は、毎食「主食」「主菜」「副菜」をきちんとそろえて食べることです。

**主食**

主食は体を動かし、脳をはたらかせるエネルギーのもとになるものを多く含む食品です。ごはん、パン、めん類などで食事の中心になります。

**主菜**

主菜は肉、魚、とうふなどの大豆加工品など、おもに体をつくるもとになる食品を使ったメインとなるおかずです。

**副菜**

副菜は野菜などおもに体の調子を整える食品を使ったおかずです。おひたしや煮物、炒め物などにすると量もしっかりとれます。

**副菜 (汁もの)**

副菜は使う野菜の種類も量もしっかりととることが大切です。そのため副菜は1品だけでなく、具たくさんのみそ汁やスープをそろえるとよいでしょう。

## 1年生の給食初日

1年生にとっては、最初の給食はわくわくドキドキの日! 配ぜんの方、待ち方、かたづけ方などいろいろな決まりがありますが、先生の話をよく聞いてしっかりできていました。

心も体も大きくしてくれる給食です。苦手な食べ物にもチャレンジして、たくさんの料理を楽しみましょう。



## あとかたづけのお願い

「ごちそうさま」。給食を食べた後の元気なあいさつを聞くと、とてもうれしくなります。ただ給食はそこで終わりではありません。みなさんが後かたづけをきちんとしてくれると、食器を洗ってかたづけ、明日の準備をされる調理員さんの仕事がとてもスムーズに進みます。

食器はきれいに  
して返す



ごはんつぶや細かい野菜などが食器のまわりについていませんか。きれいに食べてから返しましょう。

お盆(トレ)にごみがないか確認  
する



おぼんにストローの袋などのごみはさまっていると、機械の故障の原因になってしまいます。

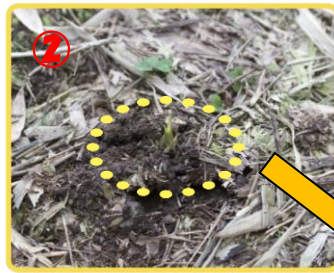
# 旬の食べ物

# たけのこ

これは「たけのこ」の花です。とてもめずらしく、60~120年に1回花を咲かせるそうです。そのため見たことのある人はめったにいません。



©沖縄市立郷土博物館



春になると、地面から顔をのぞかせます。硬いアスファルトの下からでてくることもあります。



土の中にあるうちに掘り出すと、やわらかくておいしいです。やわらかくて、歯ごたえや香りもよい、春にしか食べられない食べ物です。



土の中にあるうちに掘り出すと、やわらかくておいしいです。やわらかくて、歯ごたえや香りもよい、春にしか食べられない食べ物です。



採って時間がたつと硬くなり、えぐみも出てきます。でも、米ぬかと、とうがらしを入れて煮ると、えぐみのもとの「あく」がとれます。

13日(木)の給食に『たけのこごはん』がです。給食室では、旬のたけのこのうま味を引き出すように、工夫しながら丁寧に調理します。楽しみにしてください。



食物せんいがたっぷり。腸をきれいにし、お通じをよくします。ゆでた時に周りにつく白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の仲間、食べられます。

たけのこ一口メモ  
たけのこは、60ほどの節からできています。成長がとても早く、1日で120cmほど伸びることもあります。1旬(10日)で竹になるとされ、「筍」の漢字も生まれました。



☆☆☆

おもな生産地情報(4月)のおしらせ

☆☆☆

材料	産地	材料	産地	材料	産地
米	豊郷地域	キャベツ	愛知県, 神奈川県	にんじん	徳島県
もち米	学校水田	にら	宇都宮市	じゃがいも	北海道, 神奈川県
たまねぎ	北海道	ねぎ	那須塩原市	セロリ	茨城県
だいず	栃木県	ごぼう	下野市	しょうが	高知県
ほうれんそう	宇都宮市	だいこん	豊郷地域	小松菜	宇都宮市
アスパラガス	那須塩原市	パセリ	静岡県	にんにく	青森県
さといも	栃木県	きゅうり	豊郷地域, 宇都宮市	もやし	さくら市