

# 食育だより

## 5月



宇都宮市立田原西小学校

木々の緑が青空に映え、さわやかな季節になりました。暖かくなり過ごしやすくなる時期ですが、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。バランスのよい食事と休養で、体調を整えていきましょう。

### ● バランスのよい食事をしよう

バランスのよい食事とは、**主食・主菜・副菜がそろった食事**のことです。学校の給食は、全て食べると栄養のバランスがよくなるように作られています。食べる量には個人差がありますが、苦手なものも一口は挑戦するよう、頑張ってくださいね。外食では定食を選んだり、サラダをプラスすると簡単にバランスアップすることができます。

<p>しゅじょく たんすいかぶつ ししつ <b>主食</b> (炭水化物・脂質) エネルギーのもとになる</p> <p>ごはん・パン・麺類・シリアルなど</p>	<p>しゅさい たんぱくしつ むきしつ <b>主菜</b> (たんぱく質・無機質) 体をつくるもとになる</p> <p>肉・魚・豆製品のおかずなど</p>	<p>ふくさい しよくもつせんい <b>副菜</b> (ビタミン・食物繊維) 体の調子をととのえる</p> <p>野菜・果物など</p>
--	---	--

### ● 今月の給食から作ってみよう!

5月27日の「小松菜の日」に合わせて提供予定の献立を紹介します♪

#### 「小松菜ビスキュイパン」

【材料】4人分

パン(丸パン・食パン・ロールパンなど好きなパン): 4個 小松菜(葉の部分): 40g  
 バター: 15g 砂糖: 15g 溶き卵: 30g 薄力粉: 25g 牛乳: 10g

【作り方】

- ① バターを室温に戻し、柔らかくしておく。オーブンは200℃に予熱する。
- ② 小松菜を柔らかくなるまでゆで、ザク切りにして牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ③ ボウルにバター・砂糖を入れてよく練る。溶き卵、②の小松菜を加えて混ぜる。
- ④ さらに小麦粉を加えてさっくり混ぜる。
- ⑤ パンに④を塗り、オーブンで6～8分程度焼く。(焼き時間はご家庭のオーブンに合わせて調整してください。)



## ● **好き嫌い克服！食事を楽しもう**

食の好みは人それぞれですが、色々なものが食べられると栄養のバランスが整いやすく、食事の時間がより楽しいものになります。

味覚には、**甘味・塩味・酸味・苦味・旨味**の基本五味があり、私たちはこの五つの味を舌（味蕾）で受け取っています。しかしながら、鼻が詰まって味が感じにくくなったことはありませんか？実は、味は舌だけでなく、五感（視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚）や食経験、情報など様々な要素が絡み合い、総合的に感じているものだそうです。

### 視覚（目で見る）

赤くておいしそう！



### 聴覚（耳で聞く）

噛むとサクサク音がする

### 嗅覚（鼻で匂う）

甘くていい香りだなあ

### 触覚（触れて感じる）

サクツとして新鮮だ！

### 味覚（舌で味わう）

甘酸っぱくておいしい！

## ★ 毎日コツコツ！今日からできる苦手克服への第一歩 ★

- ① 苦手なものも一口は食べてみる ⇒ 段々と味に慣れ、おいしく感じるかも！
- ② 「おいしい」と言葉に出して言う ⇒ 情報が脳に記憶されて、本当においしく感じるかも！
- ③ 誰かと一緒に楽しい雰囲気でする ⇒ 楽しい思い出の積み重ねで、おいしく感じるかも！



### 保護者の方へ

作ってもなかなか食べてくれない…とお悩みの方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。食事は見るだけでも食経験として効果があるそうです。大人がおいしそうに食べているところをぜひ子供たちに見せていただければと思います。

## ● **今月の旬の食材**

春から初夏にかけて、おいしい旬の食材がたくさん出回っています。給食でも、八百屋さんや地元農家さんにご協力いただき、新鮮な野菜を毎日届けてもらっています。

### アスパラガス

春アスパラの魅力は柔らかさ。疲労回復に効果のある「アスパラギン酸」を含みます。

### 新じゃがいも

皮が薄く、水分量も多め。皮のまま調理をしたり、煮物にもよく合います。



### たけのこ

穂先の甘味や食感は、生のたけのこならではの。お通じをよくする食物繊維が豊富です。

