食育だより 5月



うつのみやしりつたわらにししょうがっこう
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，<u>主食・主菜・副菜がそろった食事のこと</u>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。

主食（炭水化物・脂質）	主菜（たんぱく質・無機質）	副菜（ビタミン・食物繊維）
エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる
		
ごはん・パン・麺類・シリアルなど	肉・魚・豆製品のおかずなど	野菜・果物など

● 5月2日は「八十八夜」

みなさんは「**八十八夜**」という言葉を聞いたことがありますか？ これは，立春（2月の初め）から数えて **88日目**の日のことです。



昔から，この時期は気候が安定して農作業を始めるのにぴったりの時期とされてきました。

特に，八十八夜に摘み取られたお茶を飲むと，「一年間、元気に過ごせる」と言われています。

5月1日の給食は，そんな八十八夜にぴったりの「**春野菜の味噌汁**」が登場します。今の時期にしか味わえない，甘くてみずみずしい春の野菜がたっぷり入っています。

● 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ぁ

触覚（触れて感じる）
サクッとして新鮮だ！

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」と言葉に出して言ってみる ⇒ 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食事をする ⇒ 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。

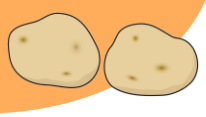
● 今月の旬の食材

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。お通じを良くする食物繊維が豊富です。

