

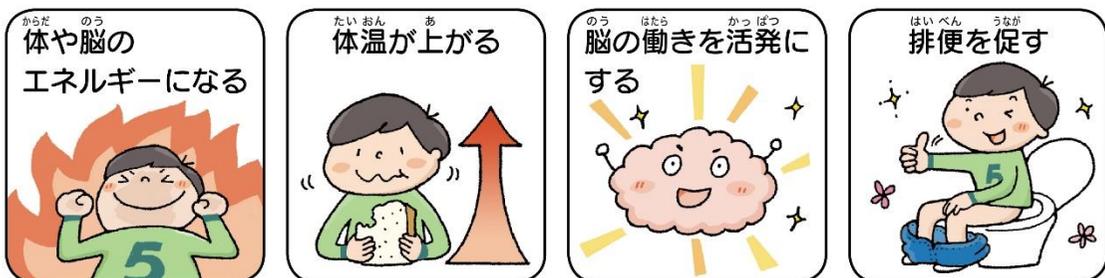
# 給食だより 5月

粉河学校給食センター



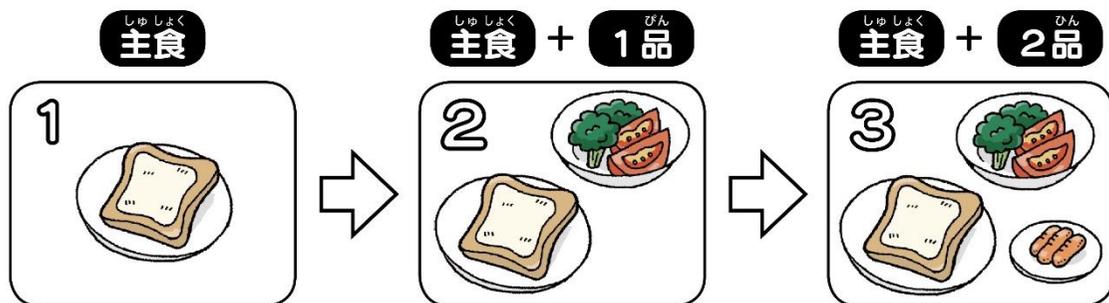
新緑のまぶしい季節となりました。学校が始まって1カ月、そろそろ新生活にも慣れてきたころかと思えます。しかし、疲れがたまりやすくなる時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活のリズムを整えましょう。

## ..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

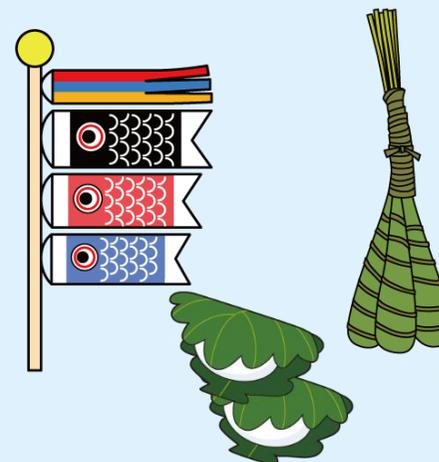
## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

## たんご せっく 端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



## 旬の食べ物を味わいましょう



旬とは、たくさん収穫されて、味がよく、栄養もたっぷりある時期のことです。給食では、春から初夏にかけての旬の野菜がたくさん登場しています。他にもどんな旬の食べ物があるかがしてみね。

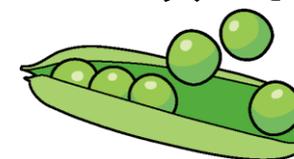
### たけのこ



香りがよく独特のえぐみがあり、汁物やたけのこごはんなどで味わいます。今月はわかやまけん産のものを使っています。

### スナップエンドウ

#### うすいえんどう



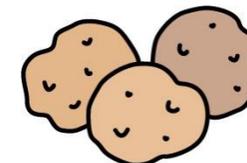
スナップエンドウはさやごと食べられます。うすいえんどうは、さやから豆を取り出してまめにもつか、わかやまけん産の豆ごはんや煮物などに使います。和歌山県で生産が盛んです。

### 新玉ねぎ



この季節に出回る玉ねぎは新玉ねぎと呼ばれ、水分が多く辛みが少ないので生でサラダとして食べてもおいしいです。

### 新じゃがいも



みずみずしく皮がうすいのが特徴のじゃがいもです。皮ごと調理してもおいしく食べられますが、長期保存にはむいていません。