



5月食育たより

令和3年5月
皆野町学校給食センター

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。
新学期が始まり1か月がたとうとしています、新しい環境の中で
たまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きを
し、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。



日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。
また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、
こまめな水分補給を心がけましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

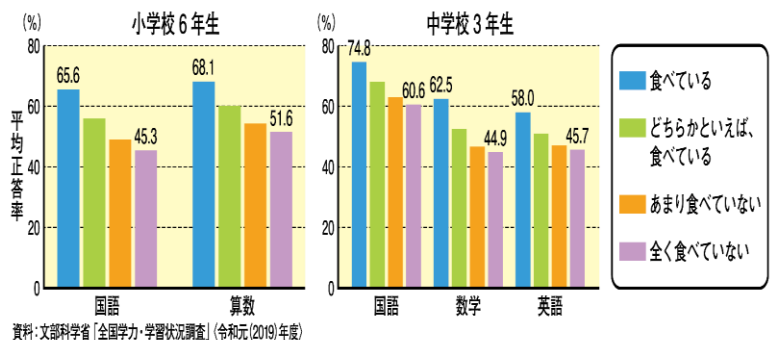
毎日、朝ごはんを食べていますか?

寝坊して食べる時間がなかったり、おな
かがすいていなくて食べられなかったり、
もともと食べる習慣がないご家庭もあるか
もしれません。

朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚め
させ、元気に活動するためのエネルギー源
として、とても大切です。朝ごはんを毎日
食べている人は、そうでない人に比べて、
学力や運動能力が高い傾向にあることがわ
かっています。しっかり朝ごはんを食べて、
1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



食べる習慣がない人

まずは、主食を食べるこ
とを目指しましょう。



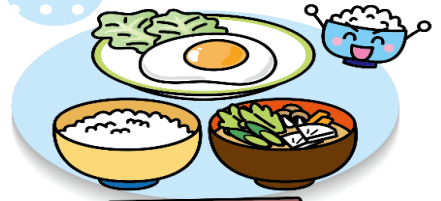
主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品
から食べやすいものを1品プラス
しましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・
副菜をそろえると、栄養バランスが整いや
すくなります!



《 今月の食に関するお話し♪ 》

「 鯉 ~かつお~ 」

「目には青葉、山ほととぎす、初かつお」という俳句を聞いたことがある人はいるでしょうか。春から夏にかけて、江戸の人が好んだものをよんだ俳句です。

鯉(かつお)は赤身の魚です。「勝男」とも書き、縁起の良い魚です。

旬は初夏である5月の「初鯉」と秋の「戻り鯉」の2回。

血液をサラサラにしてくれるEPA(EIカハツイン酸)や脳の働きをよくしてくれるDHA(Dカハツイン酸)を多く含んでいます。

給食では、6日にかつおをフライにしました。6日の給食では「5月5日のこどもの日」にちなみ、鯉のぼりの「ミニたい焼き」デザートもお楽しみに。

「 アセロラ 」

5月12日は「アセロラ」の日です。アセロラの収穫が始まるのが5月ということから、アセロラの主な生産地である沖縄県本部町で1990年に制定されました。

アセロラは「ビタミンCの王様」と言われています。レモンの約34倍、イチゴの約27倍、キウイフルーツの25倍です。

給食では13日に「アセロラゼリー」が登場します。

ビタミンCの王様、アセロラパワーをめしあがれ。