

5月

しょく いく

# 食育だより



上郡町学校給食センター

2023年 5月

新年度が始まって1ヶ月がたちました。1年生もだんだんと給食に慣れてきましたか。5月は、穏やかで過ごしやすい日が多いですが、毎年、真夏日や猛暑日になることもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が来る前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

あせ 汗をかく習慣を  
み 身に付けよう!



## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高くなる</p> 	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめ</p> 
<p>のどが渴いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安</p> 	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しよう</p> 

## 各地に伝わる端午の節句のお菓子



五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

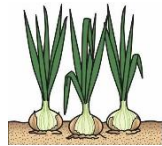
<p>べこもち ほっかいどう (北海道)</p> 	<p>べこもち あおもりけん (青森県)</p> 	<p>ほおばま 朴葉巻き ながのけん (長野県)</p> 	<p>さんかく 三角ちまき にいがたけん (新潟県)</p> 
<p>むぎ 麦だんご とくしまけん (徳島県)</p> 	<p>こいがし 鯉菓子 ながさきけん (長崎県)</p> 	<p>くじら 鯨ようかん みやざきけん (宮崎県)</p> 	<p>あくまき かこしまけん (鹿児島県)</p> 

た もの しゆん し き せつ あじ  
食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!

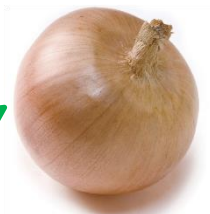


毎月19日は「食育の日」です。今年度のテーマは「旬の野菜」。「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、1年中お店に並ぶものが多いですが、旬の食べ物はおいしく、栄養豊富なうえ、価格も安いです。今月は「新たまねぎ」と「新じゃがいも」を紹介します。

しん  
新たまねぎ



たまねぎの花  
小さい花がたくさんあるね



生産地：北海道、佐賀県、兵庫県

食べるとどんな働きがあるの？

消化を良くし、血液をサラサラにする働きがあるとされています

新たまねぎとたまねぎの違い

新たまねぎ：暖かな地域で3～4月頃に採れる早採りの玉ねぎ

乾燥させずに出荷されるため、みずみずしく肉質が

やわらかく、酸味が少なく感じる

たまねぎ：日持ちを良くするため、収穫後1ヶ月ほど乾燥させる

しん  
新じゃがいも



男爵

生産地：北海道、鹿児島県、長崎県

食べるとどんな働きがあるの？

でんぷんが多く含まれ、運動したり、勉強したりするエネルギーのもとになります

じゃがいもの種類と調理法

男爵：ほくほくした肉質で、粉ふきいもやコロケ向き

メークイン：煮崩れしにくいので、肉じゃが、シチュー、カレー向き

キタアカリ：黄色い肉質でよい香りがし、火の通りが早く電子レンジ調理向き



キタアカリ



メークイン

●●今月の産地消●●

<p>かみごおりちょう 上郡町</p>	<p>キャベツ、きゅうり、こまつな、だいこん、なす たまねぎ、にんにく、葉ねぎ、生しいたけ ピーマン、ほうれん草</p>
<p>ひょうごけん 兵庫県</p>	<p>もやし、葉ねぎ、生マッシュルーム、春キャベツ チンゲンサイ、もみのり、豚肉、とり肉</p>



毎日の給食を  
Instagramで  
紹介しています。