

5月

かく いく

# 食育だより



かみこおりちょうがっここうきゅうしょく  
上郡町学校給食センター

ねん がつ  
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ます。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  
しうかん 身に付けよう！



## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

はやね はやお あさ  
早寝・早起きをし、朝ごはんを  
必ず食べましょう

すいみん がそく あさ  
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



おお ふく やさい くだもの  
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

みず と  
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



かわ 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

いちど のりょう  
一度に飲む量は  
コップ1杯程度が目安



あせ 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

スポーツドリンクや  
経口補水液を利用しよう



## 各地に伝わる端午の節句のお菓子



さつき ば そら こい げん き およ すがた め き せつ  
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。

がついつか たんご せつく おとこ こ すこ せいちょう ねが いわ でんどうぎょうじ  
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。  
たんご せつく た ぎょうじ しょく  
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。

べこもち  
ほっかいどう  
(北海道)



べこもち  
あおもりけん  
(青森県)



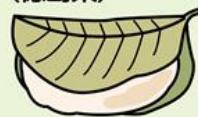
ほお ば ま  
朴葉巻き  
ながの けん  
(長野県)



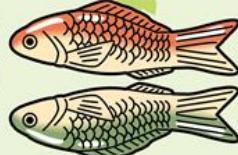
さん かく  
三角ちまき  
にいがたけん  
(新潟県)



むぎ  
麦だんご  
とくしまけん  
(徳島県)



こい が し  
鯉葉子  
ながさきけん  
(長崎県)



くじら  
鯨ようかん  
みやざきけん  
(宮崎県)



あくまき  
か ごしまけん  
(鹿児島県)

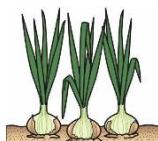


# 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



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。

## 新たまねぎ



- ・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？

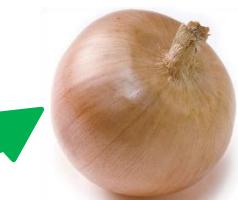
消化を良くし、血液をサラサラにする働きがあるといわれています

- ・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：白持ちを良くするため、収穫後1ヶ月ほど乾燥させる

たまねぎの花  
小さな花がたくさんあるね



## 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

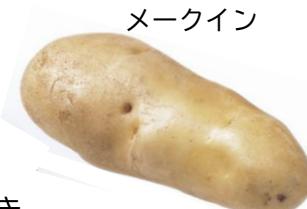
男爵：ほくほくした肉質で、粉ふきいもやコロッケ向き

マークイン：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



マークイン

## ○●今月の地産地消●○

かみごおりちょう <b>上郡町</b>	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
ひょうごけん <b>兵庫県</b>	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



毎日の給食を  
Instagramで  
紹介しています。