

食育だより



令和6年
5月号

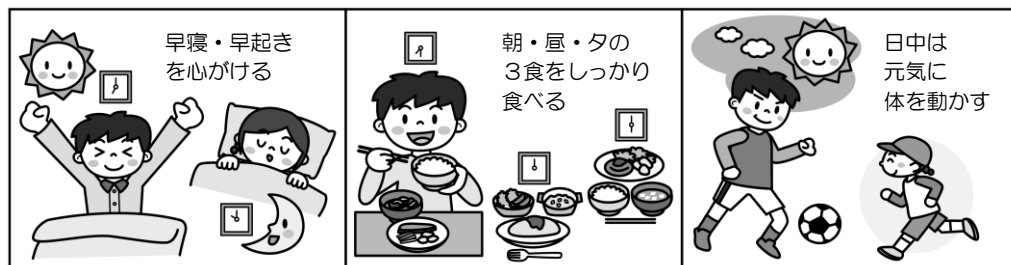
(毎月19日は 食育の日)

越谷市立弥栄小学校

5月になり、学校周辺の田植えの終えた水田では、白鷺の姿を見られるようになりました。カエルの鳴き声も届くなど季節を感じます。新しい学年になって1ヶ月が過ぎ、心と体にも少し疲れが現れてくる頃ですね。元気に過ごすために一日三食の食事をきちんと食べ、適度に体を動かし、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

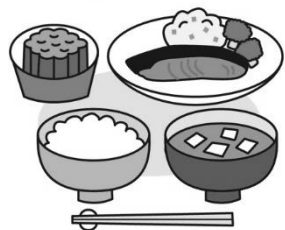


心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!



元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか? 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。

エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか?

朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

主食	主菜	副菜	果物
ご飯 食パン バターロール シリアル うどん	卵 ウインナー 豆腐 納豆 ハム ちくわ ちりめんじゃこ	コーン缶 トマト きゅうり 乾燥わかめ キャベツ レタス	みかん いちご バナナ 牛乳・乳製品 チーズ 牛乳 ヨーグルト

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



「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、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富で、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。



旬にまつわる言葉

走り ...旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

盛り(旬) ...最も多く出回り、おいしい時期。

名残 ...旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

