

5月

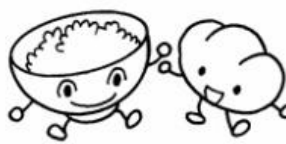


食育だより

新学期が始まって、1ヶ月がたちました。新しい学年での生活により、疲れがでてくる時期でもあります。今月は、修学旅行など行事が多くあります。元気に過ごすためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。

朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



「朝ごはん食べている」ってホントかな?



近頃、菓子やインスタント食品、栄養補助食品などを朝ごはんがわりにしている人が増えています。それらは「食事の補助」や「間食」用なので、食事がわりにすると栄養が偏るなどの問題があります。



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を!



茶つみ(八十八夜)



♪ 夏も近づく八十八夜 ~の歌詞でおなじみの茶つみ。

「八十八」は漢字の米の字を連想させるので、農作業を

始める目安の日にもされました。末広りの「八」が重なるこ

とから、この日に摘んだお茶はとても縁起がよいとされ、この

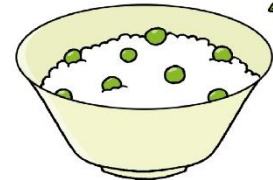
日の新茶を飲むと長生きするといわれています。

錦町では、茶摘みをする学校もありますね。日頃はなかなか

か経験することができない貴重な日本の伝統行事です。

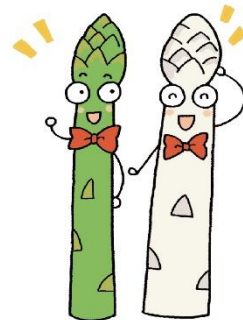
積極的に学びましょう。

旬を味わう給食紹介 グリーンピースごはん



今月は、グリーンピースごはんが登場します。この時季に出回る旬のグリーンピースは、香りがあって、もっともおいしいといわれています。

グリーンとホワイトアスパラガスの違い



グリーンアスパラガスは、光に当てて栽培したもので、ホワイトアスパラガスは、土をかぶせて光を遮って栽培したものです。それぞれの色の違いは、育て方によるものです。