



大子町立学校給食センター  
令和6年5月

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。  
新学期が始まって1ヶ月が過ぎ、新しい環境にも慣れてきたところですが、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて元気に1日をスタートさせましょう。



## 朝ごはんは必ず食べよう！



朝ごはんは英語で「ブレイクファスト(Breakfast)」といいます。これは「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。朝起きたとき、体はエネルギー不足の状態です。それは寝ている間も体温を保った体の機能を働かせるためにエネルギーを使っているからです。

もし朝ごはんを食べずに登校すると、お昼の給食までの長い間、体の「断食状態」が続いてしまいます。物事を考えるための脳もフル回転できません。

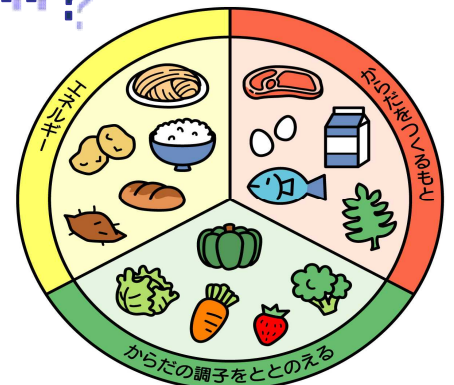
また朝ごはんには、単にお昼までのエネルギー補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくる上でもキーストーンとなる食事です。健康的な生活リズムは、体や心を健やかに成長させるためにとっても大切です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

## 栄養バランスを上手にとるには…？

主食・主菜・副菜・汁物を  
そろえましょう！

そして  
**赤・緑・黄**の食品がそろったか確認！

バランスよく食べよう！



**緑**

**副菜**  
野菜や海藻が主役のおかず。  
ビタミンやミネラル、食物繊維の補給源。  
体の調子を整える食品。

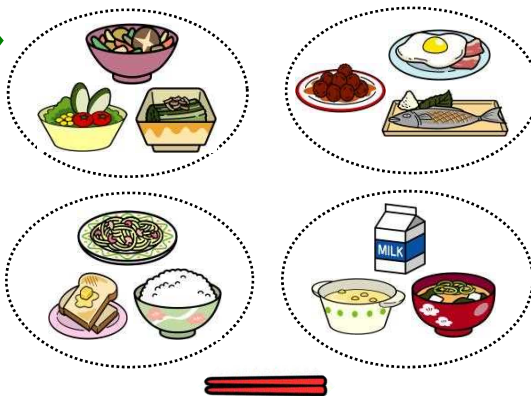
プラス 旬の果物で  
ぱっちり！！

**赤**

**主菜**  
肉・魚・卵・豆・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品が主役のおかず。  
体をつくるもとになる食品。

**黄**

**主食**  
ごはん・パン・麺など。  
炭水化物を多く含み  
熱や力のもとになる食品。  
(ごはんは塩分も含まれず、  
またよく噛むことで、血糖値の上昇もゆるやか)



**汁物(飲み物)**  
具だくさん汁・野菜スープ  
牛乳 など。  
水分補給にもなる。  
主食・主菜・副菜に足りない  
栄養素を補う。



さあ！いつもの朝食に+α

☆卵かけごはんだけ…+野菜たっぷりみそ汁+旬の果物  
☆トーストだけ…+卵入り野菜スープ+ヨーグルト

など

毎月の予定献立表は、給食に使われる材料を、この3色の働きのグループに分けて載せていま

# 「ほろにが」

寒く厳しい冬を越した植物が、やわらかな日差しを浴びて芽を出しはじめました。たけのこやうど、ふきのとう、たらの芽などの山菜や、アスパラガス、セロリなどの野菜も店先に並び始めましたね。四季の中で最も自然の恵を感じる季節です。この時季の山菜や野菜は、独特のえぐ味やほろ苦さを持ったものが多いようです。古くから食べられてきた山菜には、冬の間に眠っていた私たちの体を活性化させる働きがあります。



## ほろにがのパワー

<p><b>整腸作用</b></p> <p>胃腸の働きを良くし、消化吸収を助けます。</p>	<p><b>血液浄化作用</b></p> <p>血液中の老廃物を取り除き、血をきれいにしてくれます。</p>	<p><b>免疫作用</b></p> <p>病気に対する抵抗力を高めます。</p>
--	--	---

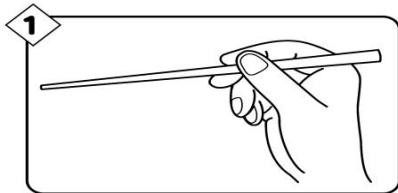
この季節は体調を崩しがちです。そんな季節だからこそ、ほろにが野菜のパワーが必要です！ほろにが野菜は自然からの贈り物です。



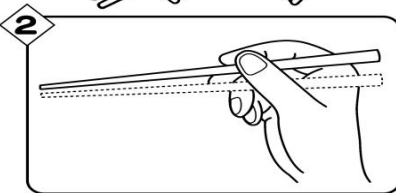
## おはしを正しく使おう

日本の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、料理をきれいに食べることもつながります。日本人として、はしを正しく持ち、美しいはし使いで食事ができるよう、今のうちにマスターしましょう。なんといっても低学年のうちから、正しい使い方を教えてあげることが大切です。

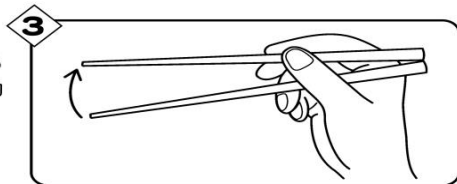
### はしの持ち方 レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。

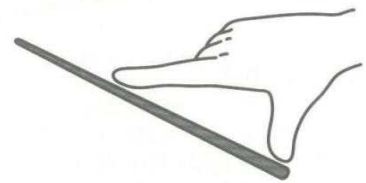


上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう！



### ☆はしの長さ☆

はしの長さはいろいろあります。自分の手に合った長さのはしを選ぶと使いやすくなります。



親指の先から人さし指の先までの長さ（ひとあた）の1.5倍くらい。（親指と人さし指を開いて直角にする）

はしは日本の食文化です。大切に受け継いで伝えていきましょう。ご家庭でも話題にしてみてください。



5月の茶城をたべよう♪

### たけのこ



生のたけのこはこの時季しか食べられません。春のほろにがを楽しみましょう。

茨城県全域でとれますが、竹林の多い阿見町で特にたくさん収穫されます。芽を出してから10日ほど（一句）が食べごろなので、旬に竹かんむりをつけて「筍」という漢字になりました。食物繊維が豊富で、腸内環境を整え病気を予防する効果があるほか、カリウムも多く含むので、塩分の排泄をうながし高血圧を予防する効果もあります。