

給食だより 5月

那覇市立真嘉比小学校

新年度が始まり1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょう。
みなさんは、毎日きちんと朝ごはんを食べていますか？ 元気に1日をすごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べることで、生活リズムもととのいますので、しっかり食べて、元気な毎を送りましょう。

脳のエネルギーになる

体が目覚める

血流がよくなる



体温が上がる

排便を促す

朝食を食べて元気にすごそう！

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんをおいしく食べるためには…

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかもすきます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

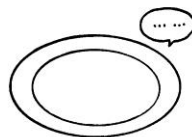
夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。

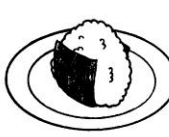
朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない



30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

主食のみ



みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

主食と主菜



野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

5月5日 端午の節句



端午の節句に食べるお菓子というと、「かしわもち」が定番です。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。かしわもちのほか、関西地方などで「ちまき」、新潟県で「三角ちまき」や「笹だんご」、北海道や青森県の一部で「べこもち」、長野県や岐阜県の山間部で「朴葉巻き」、鹿児島県や宮崎県、熊本県の南部で「あくまき」を食べる風習があります。

ちまき



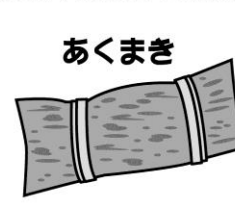
三角ちまき



朴葉巻き



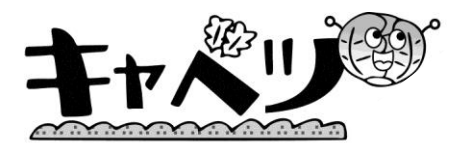
あくまき



べこもち



季節の野菜



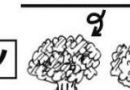
キャベツのながま

紫キャベツ

表面は紫色だが葉肉は白く、切り口が美しい。



ブロッコリー



芽キャベツ

1株から50〜60個とれる。



キャベツ



カリフラワー



グリーンボール

小ぶりのボール形。葉の中まで緑色でやわらかい。



葉ぼたん

観賞用



コールラビ

葉が巻かず、カブのように肥大した茎を食べる。



サラダや炒めもの、スープなど、献立の万能選手であるキャベツ。キャベツには旬が年2回あり、春キャベツは葉が柔らかく、サラダや炒めものなどに向いています。

キャベツには、胃腸の働きをよくするビタミンU(キャベジン)や、体の調子を整えるビタミンCが多く含まれています。5月の献立にも何度か登場します。春の味覚を味わって下さいね。

【給食で使用する食材の産地について】

那覇市内の給食で使用される食材の産地は、那覇市教育委員会学校給食課ホームページでご確認いただけます。

(<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyouikukyuuusyoku/osirase/santikouhyou.html>)

また、出荷状況や天候等により産地の変更があった場合には、真嘉比小学校ホームページの「給食室からのお知らせ」へ掲載いたします。