

5月給食だよ!



令和4年5月
朝日ヶ丘小学校

新年度が始まって早くも1か月、吹く風もさわやかで若葉のきれいな季節になりました。

みなさん、新しい環境には慣れてきたかとおもいます。そしてゴールデンウィーク明けは、疲れがでて体調をくずしやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて一日を元気にスタートさせましょう!

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。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徴があります。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。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ もも桃 とうもろこし すいか えだまめ枝豆</p> <p>暑が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>	<p>アジ トマト なす きゅうり</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>れんこん りんご 大根 きのことごぼう さつまいも くり栗</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>	<p>にんじん さつまいも くり栗 柿 ぶどう さといも</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p>

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。



朝ごはんクイズ 正しいのはどっち?

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



<p>Q1 朝ごはんを食べるために何をすればいい?</p>	<p>A 朝早く起きる</p>	<p>B 夜遅くまで起きている</p>
<p>Q2 朝ごはんを食べると、体温はどうなる?</p>	<p>A 下がる</p>	<p>B 上がる</p>
<p>Q3 朝ごはんを食べた子はどっち?</p>	<p>A 朝ウンチが出なくてモヤモヤ</p>	<p>B 朝ウンチが出てスッキリ!</p>
<p>Q4 脳のエネルギーになる食べものはどっち?</p>	<p>A ごはん</p>	<p>B 野菜炒め</p>
<p>Q5 パンと牛乳と何を食べたらバランスがよくなる?</p>	<p>A 目玉焼きとサラダ</p>	<p>B ドーナツとポテト</p>

こたえ

Q1...A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。
 Q2...B 眠っている間に下がった体温がもどり、元気に動くことができます。
 Q3...B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。
 Q4...A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれます。
 Q5...A 体をつくるもとになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。