

食育だより 5月

♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R6.4.26(金)【No.3】

新年度が始まって、1ヶ月が経ちました。新しいクラスでの給食にも慣れてきたでしょうか？そろそろ運動会の練習も始まるころだと思えます。体調を崩さないように生活リズムを整えて、しっかり食事をとるようにしましょう。

さて、成長期にある子どもたちにとって「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



がぎ きかん いっしょ
限られた期間のキミと一緒に!

芽芽しくて、芽芽しくて...

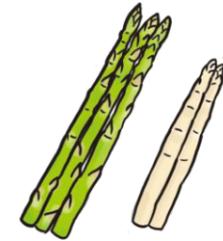


たけのこ



竹の地下茎から出てくる芽で、10日(旬日)で竹になるといわれることから「筍」の字が当てられます。採りたてのものは春にしか味わえず、季節感を大切に日本料理では春の料理に欠かせない食材です。

アスパラガス



種をまいて収穫できるまで通常数年かかります。白を浴びたグリーンアスパラガスと、日光を当てないよう盛り土などをして育てるホワイトアスパラガスがあります。

にんにくの芽



にんにくから出る花芽で、「にんにくの茎」ともいいます。球根を大きく育てるために摘みとられてしまいましたが、花が咲く前の若い芽はにおいが穏やかで甘みもあり、中国料理によく使われます。

とうみょう豆苗



「きぬさや」や「グリーンピース」としても食べられる、豆のえんどうの新芽(つる先)です。甘く、ほのかにえんどうの香りもします。一度収穫しても残った根や豆を育てることで何度か再収穫することもできます。

みょうがたけ



夏に出る花のつぼみが「みょうが」ですが、「みょうがたけ」は、春に間引くもや、秋に伸びてくる若芽を食べます。なるべく日光に当てないように育てますが、陽に当たると薄いピンク色になります。

さんしょうの芽



さんしょうの若芽で「木の芽」や「葉ざんしょう」ともいいます。さんしょうはミカン科の植物で日本に広く自生し、若芽のほか、雄株につく花、若い実、そして熟した実の皮を粉にして香辛料としても使われます。

朝ごはんをしっかり食べると...

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

危険な芽



芽は食べられるものばかりではなく、食べると体に害のある危険な芽もあります。注意しましょう。

じゃがいもの芽



じゃがいもの芽の部分や、緑色になった皮にはソラニンという毒素があるため、絶対に食べないでください。いもから少し出た芽はしっかり取り除いてから使しましょう。

スイセンの芽



「いら」や野草の「ノビル」と間違えて食べられ、毎年のように食中毒事故が発生しています。家庭菜園などで野菜を育てている方はとくに注意をしてください。

元歌：「女々しくて」(ゴールデンボンバー, 2009)

熱中症を防ごう!



早おき早ねで生活リズムを整えよう



朝ごはんは必ず食べよう



こまめに水分補給しよう

朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

