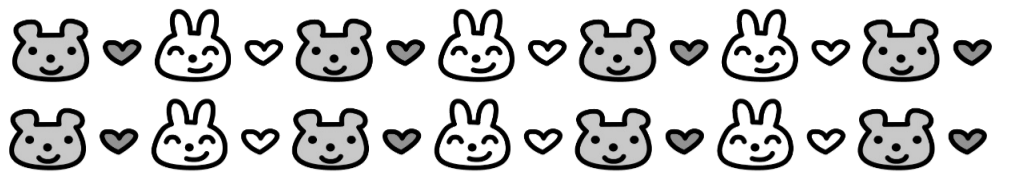


# 5月 給食たより



## 生活リズムを整えよう

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



### 生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう!

## 世界の料理の日 韓国 「プルコギ」

5月7日(月)

プルコギは韓国の代表的な料理です。韓国は日本と同じように、米を中心とした食事なので、料理や食材料も日本とよく似ています。韓国には、食事によって健康が作られるという考えがあり、食べることをとても大切にしています。

コレステロールを減らす「ごま」、食欲を増す「とうがらし」疲労回復の「にんにく」は毎日欠かすことのできない食品だそうです。

## 郷土料理の日 宮崎県 「ひむかどんぶり」

5月11日(金)

今月は、宮崎県の郷土料理の「ひむかどんぶり」です。ごはんを具をのせて食べましょう。ひむかどんぶりには、豚肉・切干大根・しいたけ・たけのこ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマンが使われています。お肉と一緒に野菜もたくさんとれるどんぶりです。

## 季節のおたより

5月5日は端午の節句です。

こいのぼりや武者人形を飾り、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気(悪いもの)を払います。



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。

かしわもちのほかに、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」を食べるそうです。



## 春の食べもの漢字クイズ

春に美味しい食べものを、□の中に漢字で書いてみましょう。バラバラになった漢字カードがヒントです。

食べものの形や育ち方を思い浮かべて考えよう!

クイズのヒントとして、バラバラになった漢字カードが提示されています。各カードには数字と漢字が書かれています。

- ① たけのこ
- ② な
- ③ の
- ④ はな
- ⑤ そら
- ⑥ まめ
- ⑦ わかめ
- ⑧ もずく
- ⑨ 雲

クイズの答えとして、バラバラになった漢字カードが提示されています。

- ① 菜の花
- ② 筍
- ③ 空豆
- ④ 鯛
- ⑤ 若布
- ⑥ 鱈
- ⑦ 水雲
- ⑧ 木耳
- ⑨ 苺

## 学校給食用食材の放射性物質の測定結果

境町立学校給食センターでは、学校給食用の食材について、放射性物質測定器で測定し、結果を公表します。

測定結果

(単位: Bq/kg)

検査日	品目	産地名	放射能物質測定結果	
			放射性ヨウ素(131)	放射性セシウム(134・137)
3月23日	きゅうり	常総市	検出せず	検出せず
	チンゲンサイ	八千代町	検出せず	検出せず

※測定システムは、「NaIシンチレーション検出器」ヨウ化ナトリウムシンチレーションによる機器でヨウ素-131、セシウム-134・137を検出・測定しています。

「検出せず」とは、放射性物質が存在しないか、検出限界値(20 Bq/kg:測定時間による)以下であることを表します。

## 夏も近づく八十八夜 新茶の季節

今年は5月2日



八十八夜は、立春(2月4日ごろ)から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気にならないといわれています。

実際、お茶には健康に役立つ成分が多く含まれており、日本だけでなく世界的にもその効果が注目されています。また、緑茶には、煎茶、玉露、てん茶、番茶などの種類があり、さらに品種や産地によっても味わいが異なります。

## 緑茶に含まれる成分と効果

### カテキン類



抗酸化作用(がんや生活習慣病の予防)、殺菌作用、虫歯や口臭を防ぐ

### テアニン



リラックス効果

### ビタミンC



血管や皮膚の健康を保つ、抗酸化作用、抗ストレス作用

### フッ素



歯の表面を強化し、虫歯を防ぐ

※眠気を覚ます効果のあるカフェインも含まれます。寝る前は控えめに。