

# 5月給食だより



## 季節のおたより

### 生活リズムを見直そう

新緑が目鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

### 生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

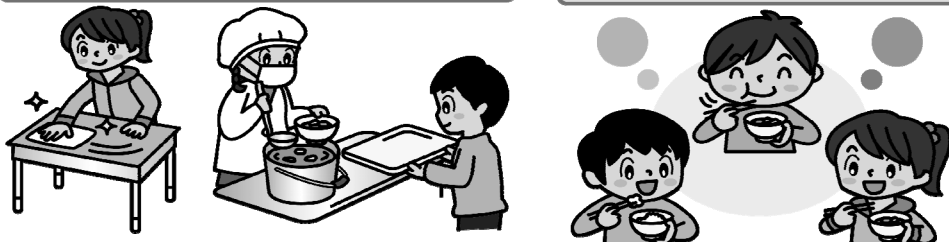
### 学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしないで大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気だと、よりおいしく感じます。



免疫力アップを簡単に実現する、さまざまな食材を教えてくださいました。

給食センターでは3月に開催した献立会議で、薬剤師の難波先生から健康に関する情報を教えていただきました。今回は、『免疫力アップを簡単に実現する食べ物』を紹介します。

近年、パワーワードとなった「免疫力アップ!」。さまざまな病気が流行る今の時期は、食で免疫力を高めてウイルスを寄せ付けない元気な体を作りましょう。

・「れんこん」で風邪予防。歯ごたえも楽しめるれんこんは、ビタミンCや食物繊維が豊富で、免疫力を高めるのに最適な食材です。

・「えのき」の実力に注目。栄養豊富で低カロリーのえのきは、ストレス緩和効果のあるパントテン酸や腸内環境を整えコレステロールを下げる効果もある食物繊維が豊富です。

・「みかん」で風邪ひき予防。体内のビタミンCが不足すると、風邪をひきやすいと言われています。みかんには、ビタミンCのほかにカリウムも豊富に含まれています。風邪予防には、体の組織を作り、調子を整えるために必要なミネラルも重要です。

・「ブロッコリー」で風邪予防。ブロッコリーは、風邪予防対策に効果的な栄養素が満遍なく含まれている野菜です。抵抗力や免疫力を高めるために、肉・魚・卵などのたんぱく質やビタミンB群やビタミンA、ビタミンCも大事な栄養素です。

★医学博士が教える毎日でも食べてほしい「栄養価が高い最強野菜」3選!

・「たまねぎ、にんじん、小松菜」これらの野菜は、フラボノイドやカロテノイドを多く含み、疲れにくい体作りや免疫の維持、生活習慣病の予防に役立ちます。



### 世界の料理の日 ドイツ 5月14日(火)



### 「アイントプフ」

今月の世界の料理はドイツです。今回は「アイントプフ」を給食にとりいれました。

ドイツはパンやじゃがいもが主食として食べられています。冬の寒さが厳しい地域では、保存食となるじゃがいもやソーセージを使った料理が有名です。

「アイントプフ」は、いろいろな野菜を煮込んだスープで、ドイツの家庭料理です。ドイツ語で、「ひとつの鍋で調理した」との意味があるそうです。

給食でも野菜や豆、ベーコンなどを煮込んで作ります。味わって食べてみてください。

### 郷土料理の日 宮崎県 5月8日(水)



### 「八杯汁」 「切り干し大根」



今月は宮崎県の郷土料理の「八杯汁(はちはいじる)」です。お祝いの席で食べられる料理で、特徴的な名前は、一丁の豆腐から8人分作れる、あまりにもおいしいので8杯もおかわりしてしまう、などの由来からきています。

宮崎県は加工用の大根の生産が盛んです。日照時間が豊富で、「霧島おろし」と呼ばれる冬場の乾燥した風が吹くといった気候が、おいしい切り干し大根を仕上げます。今回は和え物に使用しています。