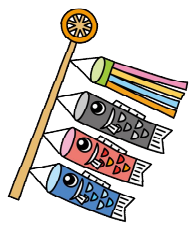
5月給食だより



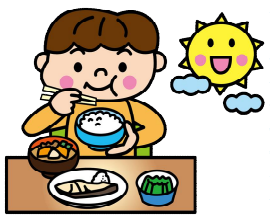
新年度が始まり，早くもひと月が過ぎようとしています。５月は１年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが，急に気温が上がることもあり，体がまだ暑さに慣れていないため，熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので，睡眠をしっかりとって体調を整え，朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは，脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は，みそ汁やスープ，牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

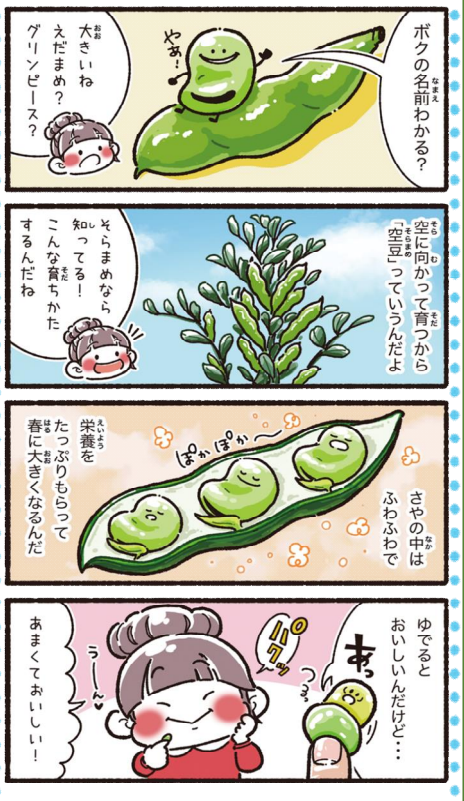
食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



おにぎり → おにぎり＋みそ汁 → おにぎり＋みそ汁＋卵焼き

おなか食育劇場

春においしいお豆



春にはおいしいお豆がたくさんとれます。旬の味を楽しみましょう。

季節のおたより

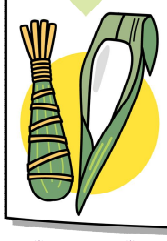
5月5日 端午の節句

端午の節句は，男の子の健やかな成長を願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り，ちまき，かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだものです。カシワは，新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから，家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

ちまき

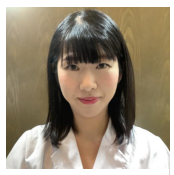


もち米や団子をササの葉などで包み，ゆでたり蒸したりしたものです。中国から伝わった行事に由来し，地域によって味や形はさまざまです。もともとは，チガヤの葉が使われたことから，ちまきと呼ばれます。

春日薬局　薬剤師　難波和世先生のお話

～がんリスクと食生活に関する話～♪

死亡者数は増加の一途をたどり，２人に１人が罹患する「国民病」であるがん。正しい知識を身に付け，がん対策をして参りましょう！



難波 和世先生

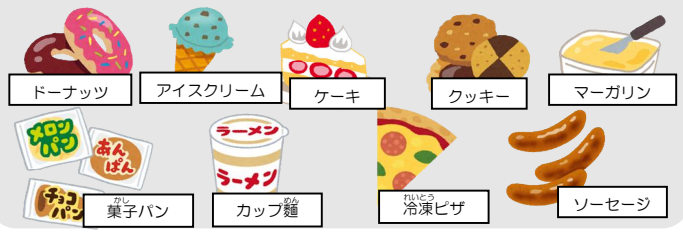
★人工甘味料に限らず甘い物がリスクを上げるということは定説となっています。最大の理由は肥満を招くことです。甘い物を食べて血糖値が上昇すると膵臓からインスリンが分泌され，その状態が続くと体内で慢性炎症が起き，がんを進行させてしまいます。

★糖分や食品添加物の他，強い塩分や酸味，香辛料，アルコール，極端な暑さなど刺激の強い食品もリスクになります。また，イギリス人を対象に行われた研究では，精製された小麦を使用した白いパンを高頻度で食べる方は，大腸がんリスクが上昇するという研究結果もあります。

注意　がん対策のために，以下の食品の過剰摂取に気を付けましょう！

超加工品

大腸がんリスクが約30%上昇すると，2022年米タフツ大学・ハーバード大学が発表。過剰な食品添加物によって腸内環境が悪化して体内の炎症が進み，発がんリスクの可能性があります。



人工甘味料

特にアスパルテールやアセスルファムKは，血糖値やインスリンの分泌に影響するので，過剰摂取に注意しましょう。

100%フルーツジュース

食物繊維など，がん予防に効果的な成分が取り除かれるため，果糖の過剰摂取にもなるので注意が必要です。

高温調理されたもの

揚げ物など120℃以上で加熱するときに発生するアクリルアミドが発がんリスク上昇の可能性があります。

世界の料理の日　タイ　５月12日（月）

『ガパオライス』

ガパオライスとは，タイ料理のパッガパオガイ（鶏肉のホーリーバジル炒め）を元に，日本人が食べやすくアレンジした料理です。タイは，年間の平均気温が約29℃と暑いため，唐辛子を使った辛い料理が多いのが特徴です。「ガパオ」とは「バジル」という意味で，タイでは一般的な料理とされています。家庭でもよく作られており，ライスにガパオをかけて目玉焼きをトッピングするのが定番です。

今回の給食にも目玉焼きが付いています。ご飯の上にガパオライスの具と目玉焼きを乗せて美味しくいただきましょう。

郷土料理の日　広島県　５月８日（木）

『お好み焼き』

お好み焼きとは，小麦粉の生地に卵，野菜，肉類，魚介類，麺類などの好みの具材を加えて鉄板で焼いた料理で，ソースや青のり，鰹節をかけて食べます。具材を生地に混ぜて焼く関西風お好み焼き，生地に麺や具材を重ねて焼く広島風お好み焼きなど地域ごとに異なるお好み焼きが存在します。

さらに，今回の給食に登場する「レモンゼリーあえ」のレモンゼリーも広島県のものを使用しています。広島県の郷土料理を味わって食べてみてください。