

# 5月 給食たより



## 新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年  
度から1か月、新しい環境にも慣れてきたところ  
でしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆる  
み、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を  
元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つ  
を意識してみましょう。

### 食事

朝・昼・夕の3食を決  
まった時間に食べましょ  
う。  
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養の  
バランスが整いやすくなります。

### 睡眠

早寝・早起きを心が  
けましょう。  
朝起きたら日光を浴びる習慣をつけ  
ると、生活リズムが整い、1日を気持ちよく  
スタートできます。

### 運動

日中は元気に体を動  
かしましょう。  
適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、よいことがたくさんあります。

## 季節のおたより

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う  
「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖  
蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよ  
もぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無  
病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会にお  
いて、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じること  
から男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るよう  
になりました。



## 端午の節句の食べ物

### カツオ

「かつお」=「勝男」にか  
けた縁起物として、旬の  
初カツオが食べられて  
います。カツオの産地  
は、こいのぼりではなく、  
かつおのぼりを掲げる  
所もあります。



### かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉で包ん  
だものです。柏の葉は、新芽が出る  
まで古い葉が落ちないことから、  
「家系が絶えないように」という縁  
起を担いで用いられています。



### たけのこ

成長が早く、まっすぐに  
育つ竹にあやかり、「子ど  
もがすくすく成長するよう  
に」という願いを込めて、  
旬のたけのこを使った料  
理も食べられています。



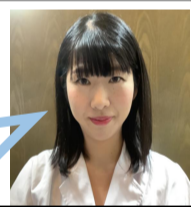
### ちまき

チガヤや笹の葉などで、  
こめやもちを包んで蒸した  
りゆでたりしたものです。  
中国から伝わった食べ物  
で、地域によって包む葉  
や作り方はさまざまです。



## 春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話 ～粘膜を強化する食材の効果的な食べ方～

先月、粘膜を強化する栄養素と食材をご紹介します。  
今月はそれらの食材の効果的な食べ方についてお話しします。



難波和世先生

前回紹介した「粘膜を強化する栄養素」

ネバネバ食品 粘膜を保護する	ビタミンA(カロテン) 粘膜のターンオーバーを助ける	ビタミンB2・B6 代謝・修復
たんぱく質 粘膜の材料	ビタミンC 皮膚・粘膜維持	ビタミンU 胃粘膜の保護

### ★ 油と一緒に調理をする

ビタミンA(カロテン)は、油と一緒に摂取  
することで吸収率が高まります。



### ★ バランスの良い食事

粘膜は、たんぱく質がベースになるため肉や魚、大豆製品を  
毎日摂るように心がけましょう！



### ★ 生と加熱の使い分け

- ① ビタミンCは、熱に弱いので、生食(サラダ、果物)で摂取する。
- ② ビタミンAは、加熱をしてカサを減らして食べる。



## 世界の料理の日 アメリカ 5月26日(火)

### 『 ガンボ 』



今月の世界の料理は、アメリカです。  
アメリカは農業大国で、世界1位の生産量を誇る牛肉のほかに、とうもろ  
こしやトマト、小麦やチーズ、オレンジなど多様な農作物を作っています。また  
食については、ネイティブアメリカンの生活の知恵を基に、移民が持ち込んだ  
食文化を取り入れ、多様性のある食文化が作られました。「ガンボ」とは、フ  
ランス語で「okra」のことで、魚介や鶏肉などをベースとしたとろみのあるトマト  
スープのことで、ルイジアナ州が発祥の料理で、色々な国の食文化が融合  
して生まれた料理です。アメリカの味を楽しみましょう。

## 郷土料理の日 群馬県 5月11日(月)

### 『 呉汁 』



今月の郷土料理は、群馬県です。  
群馬県は、近くに海が無く、魚介類が手に入りづらかったことから、たんぱく質  
源として古くから大豆製品を活用していました。呉汁は大豆をすりつぶして加え  
た味噌汁のことで、大豆のすりつぶした汁を「ご」と呼ぶことから、この名前が  
つきました。また、呉汁には旬の野菜もたくさん入れて作るため、栄養をしっかりと  
れる郷土料理として親しまれてきたそうです。  
群馬県の味を楽しみましょう。

※前月の給食だよりに誤りがあったため、以下の通り訂正させていただきます。ご迷惑をおかけいたしましたこと、深くお詫び申し上げます。  
【誤】 ネバネバ食品(ムチン) 【正】 ネバネバ食品