



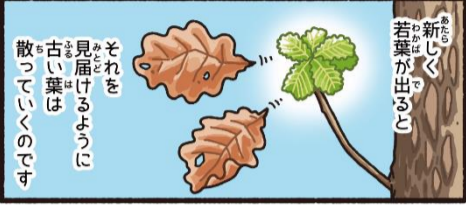
月<Monday>	火<Tuesday>	水<Wednesday>	木<Thursday>	金<Friday>
-----------	------------	--------------	-------------	-----------

ごがついつか たんご せっき ~5月5日は「端午の節句」~

端午の節句に食べられる「かしわもち」は、あんを挟んだ丸く平べったいおもちを、かしわの葉でくるんだもので、子どもの成長を願う行事食として受け継がれている和菓子です。今日は、あずきあんを包んだ「かしわもち」が給食に登場します。行事食に込められた昔の人々の思いを味わってみましょう♪



Instagramで紫波町の食についての情報を知ることができますよ♪  
こちらから→



1<こどもの日給食>  
5月5日は、こどもの日です。この日は、平安時代から端午の節句としてお祝いされていますが、もともとは病気を避けるための行事だったそうです。こどもの日当日は休みなで、今日の給食は「鯉のぼり型ハンバーグ」や「かしわもち」などを使い、みなさんの健康と成長への願いを込めました。主食は今が旬の「たけのこごはん」です。味わっていただきます。

7<運動とビタミンC>  
運動で疲れた体を回復させるにはビタミンCという栄養素が必要です。ビタミンCは野菜や果物に含まれていますが、加熱して調理することで減ってしまうので意識してたくさん食べるようにしましょう。食べてほしい野菜の量は1日300グラムで、給食では100グラムとれるようになっています。煮る・焼く・ゆでる・炒めるなどいろいろな調理法を工夫して野菜をたくさん食べましょう。

8<学習ふり返り給食・小4国語 白いぼうし>  
小学校4年生の国語の教科書に、「白いぼうし」という物語が出てきます。この物語には、「夏みかん」という果物が出てきますが、今日の給食の「あまなつ」のもとになっているのが夏みかんです。あまなつは、夏みかんよりも酸味が少ないのが特徴です。今日は、お話にでてくるような「すっぱい、いいにおい」を感じながら食べてみましょう。

11<苦手な食べ物にもチャレンジ>  
今月の給食目標は、「好き嫌いなしで食べよう」です。苦手な食べ物はだれにでもあります。少しずつ食べ、慣れていくと食べることができるようになってきます。苦手な食べ物もまずは一口チャレンジしてみましょう。そして、できた人は三口食べることにチャレンジしてみましょう。一口目は、食べ物への感謝。二口目は、生産者への感謝。三口目は、調理してくれた人への感謝の意味がこめられています。

12<1番栄養がある食べ物>  
地球上にはたくさんの食べ物がありますが、1つで全ての栄養素を含む食べ物は残念ながらありません。ごはんやパン、いも類は、熱や力のもとになります。魚・肉・卵・大豆・乳製品などは、筋肉や骨などの体を作ります。野菜や果物などは、体の調子を整えます。食べ物によって含まれる栄養素や体内での働きがちがうので、色々な食べ物を組み合わせて食べることが大切なのです。

13<骨の基礎つくり>  
中学校の保健体育では「体の発育・発達」について学びます。骨に含まれるカルシウムなどの量は骨量と言います。骨量は思春期に急激に増加し、20~30代でピークに達するため、大人になってから骨を丈夫にするのは難しいのです。小学生、中学生の時期にカルシウムを多く含む食品を食べて、運動することで骨の基礎を強くすることが大切です。給食に毎日牛乳は、手軽にカルシウムをとれる飲み物です。

14<たけのこ>  
たけのこは、春に竹の地下茎から出る若い芽です。芽が出てから10日くらいで、先が地面に出てくる寸前のもを掘って食べます。今は水煮などの加工技術で年中食べられますが、生のたけのこは今は味わえない旬の味です。たけのこには、腸の働きをよくして、便秘を防いでくれる食物繊維を多く含んでいます。今日はたけのこのオイスターソース炒めです。

15<学習ふり返り給食・中学地理「世界各地の人々の生活と環境」>  
中学生になると、社会の学習は「地理・歴史・公民」の3つに分けられます。中学校の地理では、世界各地の人々の生活や環境、地球的課題などを学びます。今日は、アメリカの料理「スラッピージョー」を提供します。トマトケチャップなどで味付けしたひき肉をパンにはさんで食べるアメリカのビーフン、ビタミンB2、ミネラルなどが多く含まれています。今日はたけのこのオイスターソース炒めです。

18<中華料理>  
中国は日本とつながりの深い国のひとつです。漢字を使うことや、箸を使って食事をすることなど、文化や生活習慣で共通していることもあります。また、中国は農業も盛んで、米や小麦の生産量は世界第1位です。食料品や工業製品など、日本にも多く輸入されています。今日の給食は、中華料理の代表でもある「春巻き」、副菜は「チャプチェ」です。

19<食育の日・よいかむ給食>  
よいかむことで、体によい効果がたくさんありますが、その中のひとつに唾液を出すという効果があります。唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。固い物だけでなく、柔らかいものでもよいかむことで唾液が出てきます。今日の給食は、60プラスプロジェクトにあるように、一口20回を目安にかむことを意識しながら食べてみましょう。

20<学習ふり返り給食 中1理科「植物の特徴と分類」>  
普段何気なく食べている野菜はどの部分を食べているでしょう。植物は、どれも葉・茎・根からできています。そして花や実ができることは小学3年生の理科で学習します。今日の給食の野菜は、どうでしょう？小松菜は葉の部分ですが、たまねぎ、じゃがいも、にんじんはどの部分でしょうか？考えながら食べてみましょう。

21<縁起の良い食べ物>  
日本には古くから「ゲン担ぎ」といって、良い結果になるように願いを込めて行うことがあります。例えば、「こんぶ」は「喜ぶ」という言葉と似ていることから、おめでたい席で使われることが多い食べ物です。試験やスポーツの大会前に「カツ」を食べて勝負運を高めることも多いですね。今日は勝負運を高める意味を込めて「とんかつ」にしました。

22<キャベツ>  
キャベツは一年中食べられますが、季節によって味や食感が異なります。春キャベツといわれる3月から5月はやわらかくてみずみずしく、生食がおすすです。キャベツには、かぜ予防や免疫力を高めるのに役立つビタミンCや骨を丈夫にするビタミンKが豊富に含まれています。今日はそんな栄養たっぷりのキャベツをみそ汁に使いました。

25<三角食べと口中調味>  
みなさんは「三角食べ」という言葉を聞いたことがありますか。ご飯とおかずを交互に食べることが表した言葉ですが、少しずつ口に入れると、おかず同士の様々な味を重ねて、味の変化を楽しむことができます。ご飯とおかずを口に入れて味を作り出すことを口中調味と言います。日本ならではの食事の食べ方です。三角食べを意識して食べてみましょう。

26<運動とビタミンB>  
運動するための体作りには毎日の食事が大きく関わってきます。体を作るのはたんぱく質という栄養素ですが、豚肉やうなぎ、レバーなどに含まれているビタミンBという栄養素を組み合わせると、より力を発揮することができます。今日はたんぱく質とビタミンBを含む豚肉がカレーの中に入っています。また、肉と一緒に野菜をとると、ビタミンCによって疲労を回復させる効果がありますよ。

27<学習ふり返り給食 小6社会、中学歴史「縄文時代」>  
今日は6年生の社会の教科書から問題です。歴史の始まりである縄文時代の生活は現代とはだいぶ違ったものでした。しかし、食べ物は昔も今も変わらず食べられています。今日の給食の中には縄文時代から食べられていた物が使われています。それは何でしょうか。正解は、あさり、さけ、くりです。約1万5千年前から食べ続けられているのです。

28<減塩・適塩の日給食>  
今日は減塩・適塩の日給食です。給食では、だしをきかせる、味付けを工夫する、色々な食材のうま味を利用する、などの工夫をして減塩を心がけています。今日の汁物は、にぼしとかつおのだしや、きのこや野菜のうま味を生かした「千切り野菜のすまし汁」です。薄味を心がけながら、生活習慣病を予防しましょう。

29<みんなで食べよう>  
「共食」と言っても、誰かと一緒に食事をするのも健康な食生活に関係していることが農林水産省の調査でわかってきました。共食をすると、野菜や果物などを食べることが多くなる、食事の時間が規則正しくなるなどの効果をもたらすそうです。栄養だけでなく、食べるための環境づくりも大切にしたいですね。食事マナーも守りみんなが気持ちよく食べることができるよう心がけていきましょう。

