

子どもが元気になる！



疲れをとる食事のススメ



新学期から約1か月。新しい環境に慣れた頃でしょうか。その反面、今までの緊張感がゆるみ 疲れが出てくる時期でもあります。食事をしっかりととり、ゆっくり入浴し、ぐっすり眠り、疲れを残さないようにしましょう。

朝ごはんの効果

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに

主食

主菜

副菜・汁物

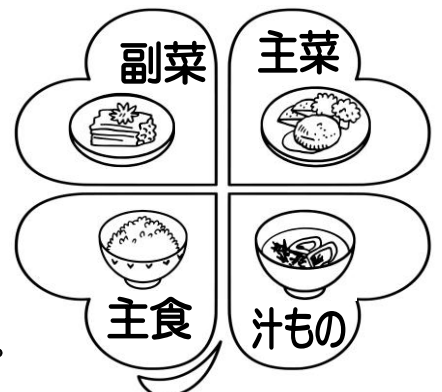
さらに、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ！

☆ いろいろな食品を食べましょう！ ☆

おにぎり、ラーメンなど炭水化物に偏ると、ビタミンB群が不足し、エネルギーがうまく燃焼されず、疲れを感じやすい体になる可能性があります。

たんぱく質などの主菜はもちろん、野菜・海藻などの副菜をあわせると、ビタミン・ミネラルを豊富に体の中に摂りこむことができます。

いろいろな食品を食べることで、栄養素のバランスが整い、各種栄養素が効率良く 体の中に行き届き、疲れにくい体になります。



5月のこんだてから

ぎんぼの煮物 10日(火)の予定

この辺では「ぎんぼ」と呼んでいますが「擬宝珠（ぎぼうし）」といいます。葉っぱの形が、橋の柱の欄干（らんかん）にある玉ねぎのような形をしたもの、「ぎぼし」に似ていることから、この名前がつけました。「うるい」という山菜に似ていますが、うるいよりも大きい山菜で、茎の部分を食べます。

紅花若菜のごまあえ 18日(火)の予定

河北町を代表する「紅花」を使った給食は、乾燥紅花を使った「サワーゼリー」があります。乾燥した花びらは、漢方薬になる程、健康効果のある植物ですが、葉や茎にも優れた抗酸化作用や効能があります。今回、町の取り組みで「紅花若菜」を栽培し、給食に取り入れることになりました。くせがなく食べやすい野菜です。味わって食べてみてください。

18日はわらび汁でもよ！



ねらい	日曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま ねつや力のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま からだの調子を整える	
旬の食材を味わおう	2月	ごはん さけぱっぱ 牛乳 ピザ春巻き ツナあえ 絹さやのみそ汁 ミニ柏もち	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも かしわもち でんぶん こむぎこ	牛乳 さけ チーズ ツナ あつあげ みそ	たまねぎ トマト えのきだけ にんじん キャベツ もやし きぬさや	溝延中部 北谷地のみ実施
	6金	ごはん 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き アスパラごまポテサラダ 五目みそ汁 ミニ柏もち (西里・南部・西部)	こめ さとう パンこ オリーブゆ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま (かしわもち)	牛乳 とうふ とりにく ハム あぶらあげ みそ	コーン グリンピース にんじん アスパラガス もやし ねぎ こまつな	溝延中部
	9月	ごはん 牛乳 さばゆず麴焼き 切り昆布の煮物 あさり汁	こめ さとう あぶら	牛乳 さば こんぶ さつまあげ みそ とうふ わかめ あさり	こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ ゆず	
	10火	ごはん 牛乳 ちくわの緑茶お好み揚げ ぎんぼの煮物 みそけんちん汁	こめ さとう ごま てんぷらこ さといも あぶら	牛乳 ちくわ かつおぶし ぶたにく あつあげ みそ	ねぎ にんじん たけのこ ぎんぼ りょくちゃ (アサツユ) たもぎたけ べにしょうが こんにゃく	
	11水	ごはん 牛乳 根菜鶏つくね 身欠きにしんの煮物 若竹汁 【田植え献立】	こめ パンこ さとう でんぶん	牛乳 たまご ちくわ みがきにしん わかめ なんと こうやどうふ とりにく	たまねぎ ごぼう れんこん たけのこ にんじん しょうが いんげん こんにゃく ほししいたけ きりぼしだいこん	
	12木	ごはん 牛乳 かつおフライ (減塩ソース) 中華あえ 野菜のみそ汁	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら じゃがいも ごま ふ	牛乳 かつお くらげ とりにく みそ あぶらあげ	にんじん ブロッコリー きゅうり たまねぎ ねぎ	北谷地4年
	13金	こめ 米粉コッペパン いちごジャム 牛乳 トマトミートオムレツ 海藻サラダ コーンポタージュ	こめこパン ジャム ホワイトルウ だいすバター ドレッシング	牛乳 たまご とりにく かいそう かまぼこ きなこ ベーコン とうにゅう	トマト たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん	南部1・3年

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

旬にまつわる言葉

走り → 旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

盛り(旬) → 最も多く出回り、おいしい時期。

名残 → 旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。

給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。

アスパラガス そら豆 たけのこ

春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。

清見 菜の花 セロリ いちご

アサリ

桃 とうもろこし すいか 枝豆

アジ

夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。

トマト なす きゅうり

れんこん りんご 大根

冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。

みかん ほうれん草 ねぎ プリ はくさい

にんじん さつまいも 栗

きのこ ごぼう

秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。

サンマ 柿 ぶどう さといも

ねらい	日曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま ねつや力のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま からだの調子を整える	
良い食事マナーを身につけよう	16月	とりちゅうか 牛乳 鶏中華(小麦中華麺) 牛乳 ほうれん草丸ぎょうざ コーンあえ	こむぎちゅうかめん こむぎこ ラード ごまあぶら さとう	牛乳 あぶらあげ とりにく ぶたにく おやどりにく	たけのこ にんじん しょうが コーン ほししいたけ ほうれんそう もやし たまぎたけ キャベツ ねぎ	
	17火	ごはん 牛乳 野菜とわかめの豆腐よせ ホイコーロー 沢煮椀	こめ ごまあぶら さとう あぶら	牛乳 わかめ くきわかめ とうふ たらすりみ ベーコン ぶたにく こうやどうふ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しょうが だいこん ねぎ たけのこ かぼちゃ	
	18水	ゆかりごはん 牛乳 白身魚フライ べにばなわかな 紅花若菜のごまあえ わらび汁	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら ごま	牛乳 ほき あぶらあげ みそ	にんじん べにばなわかな もやし わらび あかしそ	
	19木	ごはん 牛乳 豚肉とレバーのケチャップみそ煮 ブロッコリーのおかかあえ わかめスープ	こめ あぶら でんぶん さとう	牛乳 ぶたにく みそ ぶたレバー わかめ かつおぶし とうふ	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん グリンピース コーン カリフラワー ねぎ	北谷地
	20金	ミートボールカレー 牛乳 野菜のレモンじょうゆ カルシウムヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも でんぶん カレールウ	牛乳 ぶたにく きなこ とりにく とうにゅう かまぼこ ヨーグルト	にんじん にんにく たまねぎ えだまめ トマト ほうれんそう もやし コーン レモンじる	南部 2・4年
郷土料理・特産物を味わおう	23月	ごはん 牛乳 のり佃煮 野菜肉しゅうまい 春雨サラダ 豚汁	こめ パンこ さとう ラード ごま はるさめ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく みそ あつあげ のり	きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ もやし ごぼう だいこん ほうれんそう コーン	
	24火	ソースかつ丼(ヒレカツ・ゆでキャベツ・特製ソース) 牛乳 五目中華スープ 鉄分ヨーグルト	こめ ざらめさとう パンこ ごまあぶら あぶら でんぶん	牛乳 ぶたにく なると ヨーグルト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな	
	25水	ごはん 牛乳 あじ入りがやき ふきと鶏肉の煮物 なめこ汁	こめ あぶら さとう ラード でんぶん	牛乳 とりにく みそ あじ とうふ	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう ふき こんにゃく いんげん なめこ だいこん ねぎ	
	26木	ごはん 牛乳 さわら幽庵焼き 秘伝大豆と昆布の煮物 根菜ごまみそ汁	こめ ごま さとう	牛乳 さわら ひでんだいず こんぶ ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	にんじん こんにゃく だいこん しめじ ごぼう ゆず	北谷地
	27金	バターパン 牛乳 メンチカツ 和風サラダ ミネストローネ	バターパン パンこ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも あぶら ドレッシング こめこマカロニ	牛乳 ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース コーン キャベツ ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー トマト	西里
よく噛んで食べよう	30月	こむぎ 牛乳 小麦ソフト麺 鶏スープ 牛乳 しらすかき揚げ ポン酢あえ	こむぎソフトめん こむぎこ さとう ごま	牛乳 しらす とりにく ちくわ わかめ	ごぼう しゅんぎく えのきだけ にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ だいこん きゅうり	
	31火	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 野菜のごまじょうゆ 山菜白玉汁	こめ でんぶん あぶら さとう しらたまもち ごまあぶら ごま	牛乳 とりにく あつあげ	ほうれんそう もやし にんじん わらび みず なめこ ふき ごぼう レモンじる	