

5月 食育たより

かみごおりちょうがっこうきゅうしよく
上郡町学校給食センター
2026年 5月

新生活の疲れが出ていませんか？

風がおるすがすがしい季節になりました。新年度が始まり1か月、新しいかん境に慣れましたか？ ゴールデンウィーク明けは、きん張がゆるみ、心や体のつか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・すいみん・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕、決まった時間に食べよう</p> <p>食事時間を決めることで、体内時計が整い、心と体がつかれにくくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早ね・早起きを心がけよう</p> <p>朝起きて日光を浴び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。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かそう</p> <p>てき度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよいすいみんにつながります。</p>
---	--	---

端午の節句のおはなし



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。

もとはじゃ気をはらうとされる菖蒲やよもぎをつんで、家ののき先にかざったり、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。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」国民の祝日で、本来は別の行事です。

端午の節句の食べ物

かしわもち



あんこ入りのもちをかしわの葉でくるんだもの。かしわの葉は、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」というえん起をかついでいます。

たけのこ



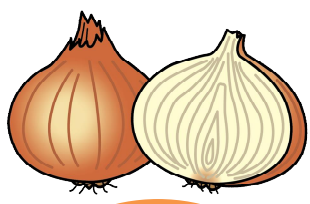
成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いをこめて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。



旬の野菜と上郡町産の食材を知ろう

“旬”とは、食べ物がたくさんとれて一番おいしく、栄養たっぷりの時期のことです。旬の時期は、天気や品種、さいばいされる地いきで変わります。今は、ハウスさいばいなど、さいばい技術の向上や海外から輸入され、1年中お店にならんでいます。給食で使われる旬の野菜と上郡町で作られるたくさんの野菜についてお伝えしていきます。

たま 玉ねぎ



起源：中央アジア 分類：ヒカンバナ科ネギ属

古代エジプトで、すでにさいばいされていますが、日本には、江戸時代に伝わり、本格的なさいばいは、明治時代から始まりました。

いつも食べているところは、玉ねぎの葉の部分です。葉の下の部分がくきを包むように重なり合って成長し、厚みが出て球状になります。

日本の収かく量

- 1位 北海道
- 2位 兵庫県
- 3位 佐賀県

葉酸…赤血球を作るのを助ける働き
 ビタミンB6…たんぱく質の代謝に必要
 りゅう化アリル…からみ成分、血液をさらさらにする
 ビタミンC…かぜ予防やひ労回復

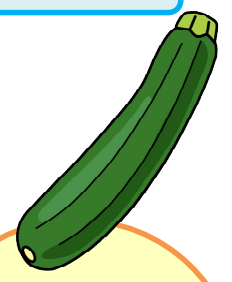
葉酸 B6 りゅう化アリル ビタミンC

起源：中南米 分類：ウリ科カボチャ属

16世紀ごろに南フランスやイタリアに伝わり、さいばいされるようになりまし。日本には、イタリア料理がブームになった1970年代後半にやって来ました。

ズッキーニは、形がきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。形は、細長いものから、丸いもの、UFOのような形の平たい円盤型のものがあります。色も白、黄色、緑、薄緑と色あざやかです。

ズッキーニ



カリウム…体内の水分調整、神経や筋肉の機能維持
 ビタミンK…止血する作用、骨の健康を維持
 β-カロテン…目の健康維持、めんえき力を高める
 ビタミンC…かぜ予防やひ労回復

カリウム ビタミンK β-カロテン ビタミンC

日本の収かく量

- 1位 長野県
- 2位 宮崎県
- 3位 群馬県

今月の地元食材

上郡町 	葉ねぎ、じゃがいも、大根、小松菜、ほうれん草、チンゲン菜 アスパラガス、キャベツ、しいたけ、きゅうり、ズッキーニ
兵庫県 	つくね、とり肉、たまご、豆腐、厚揚げ、玉ねぎ、もやし マッシュルーム



毎日の給食をInstagramで紹介しています。

