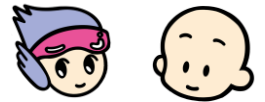
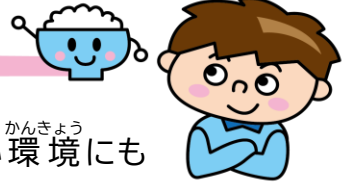


5月 がつ 食育だより しょく いく



かみごおりちようがっこうきゆうしょく
上郡町学校給食センター
2024年 ねん 5月 がつ

生活リズムを見直そう



しんねんど はじ 新年度が始まって1か月、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもなれてきた一方で、心や体につかれが出ていないでしょうか？
あさ お 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる時は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



| | | | | |
|---------------------|-------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------|
| <p>お起きたら、朝日を浴びる</p> | <p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p> | <p>昼間は外で体を動かす</p> | <p>食事は決まった時間に食べる</p> | <p>早めにふとんに入る</p> <p>ZZZ</p> <p>ねる前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう</p> |
|---------------------|-------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------|

端午の節句と食べ物

かぶとや武者人形、こいのぼりをかざり、「かしわもち」や「ちまき」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強いしょうぶを入れたおふろにつかり、厄をはらう風習もあります。



かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだものです。カシワは落葉樹で、新しい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」といわれます。



ちまき

チガヤやささの葉などで、もち米やもち菓子をつんで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。



日本各地の郷土料理を味わおう！

いしかわけん

石川県



じんこう やく じんこう やく
人口：約111万人、面積：約4,200km²
(兵庫県 人口：約540万人、面積：約8,400km²)



けんか
県花：クロユリ

どんなところ？

とやまけん ぎふけん ふくいけん せつ にほんかい めん
富山県、岐阜県、福井県に接し、日本海に面しています。

ほくぶ にほんかいがわ おお で のとはんとう
北部は、日本海側に大きく突き出た能登半島

なんぶ さんちたい へいや ひろ かがちほう なんぼく ちけい とく
南部は、山地帯や平野が広がった加賀地方と、南北で地形の持ち
ようがちがいます。

けんちようしよざいち かなざわし にほん ゆうすう じようかまち かなざわじよう
県庁所在地の金沢市は、日本でも有数の城下町で、金沢城
けんろくえん れきし かん めいしよ いっぽう かなざわえき かなざわ
や兼六園などの歴史を感じる名所がある一方、金沢駅や金沢21
せいぎびじゆつかん きんだいてき たてもの
世紀美術館など、近代的な建物もあります。

とくさんぶつ 特産物

ぶり
かのう
加能ガニ
かがやさい
加賀野菜
のとやさい
能登野菜

のどぐろ
くたにやき
九谷焼
わじまぬり
輪島塗



にほん 日本トップ3

| | せいさんりよう 生産量 | しようひりよう 消費量 |
|----|----------------|----------------|
| 1位 | きん 金ぱく | アイスクリーム |
| 2位 | てんねん 天然ふぐ | ぶり |
| 3位 | さわら サワラ | れんこん |



めった汁

さつまいもや大根、にんじんといった根菜類を使った具だくさんの豚汁です。持ちようは、じゃがいもではなく、石川県の加賀野菜のひとつ、さつまいもを使っているところです。名前の由来は「やたらめったら具を切る」、「やたらめったら具を入れる」などがあります。

ぶりの竜田揚げ

初冬に能登半島では、「ぶりおこし」と呼ばれるかみなりがなり、ぶり漁がはじまります。天然の寒ぶりは、養殖のぶりと比べて、あぶらののりや味、身のしまりが良いと言われています。

あいませ

大根やにんじんといった根菜類を使った煮物で、能登半島の伝統料理です。旬の野菜を使うため、見た目や味わいがさまざまで、はば広いアレンジがあります。正月のおせち料理や特別な日に欠かせない料理です。

○●今月の地産地消●○

| | |
|-----------------|------------------------------------------------------|
| かみごおりちよう 上郡町 | ほうれんそう、チンゲン菜、葉ねぎ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、だいこん、こまつな、ズッキーニ |
| ひようごけん 兵庫県 | とり肉、豚肉、豆腐、厚揚げ、さわら、マッシュルーム、たまご、もやし、レタス |



毎日の給食を
Instagramで
紹介しています。

