

5月 食育便り

2024年5月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

新学期の給食が始まって1か月が経ちました。1年生も中学校での生活に慣れてきた頃ではないでしょうか？今年春とは思えない暑さが続きました。慣れない暑さのせいで体に疲れが出ている人も多いと思います。しっかり食べるだけでなく、しっかり睡眠・休養をとって心と体を休めましょう。

旬をキャッチ！ 伊丹の新玉ねぎ

自然な状態で育った食べ物が、最も多く採れたり、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。春から初夏にかけて新玉ねぎが旬をむかえます。みなさんが住んでいる伊丹市でも玉ねぎが作られていて、ちょうど収穫の時期になります。給食では5月14日と15日と16日に、伊丹市産の新玉ねぎを使用する予定です。楽しみにしてください。

伊丹市の寺本で育てられた玉ねぎです。給食では、伊丹市農業青年研究会の方々が育ててくださった玉ねぎを使います！



5月に収穫される玉ねぎですが、種は11月に植えられています。食べられるように大きくなるまで約半年間、大切に育てられています。感謝していただきましょう。

新玉ねぎと普通の玉ねぎの違いは？

年間を通して手に入りやすい玉ねぎは、収穫後、乾燥させてから出荷されます。乾燥させるので日持ちするのが特徴です。一方、新玉ねぎは収穫後すぐに出荷されるため、水分を多く含み新鮮でやわらかく、辛みが少ないのが特徴です。新玉ねぎは今から旬です。伊丹市内スーパーの地産コーナーにも並び始めます。ぜひ旬の味を味わってください！

伊丹産玉ねぎ 給食に登場！

- 5月14日 湯葉のすまし汁
 - 5月15日 豚キムチ丼
味噌ワタンスープ
 - 5月16日 肉じゃが
- お楽しみに!!

今日を元気に！ 朝ごはん

成長期にある中学生にとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。寝ている間も私たちの体はエネルギーを消費しています。朝ごはんを食べることで、脳や体にエネルギーや栄養を行き渡らせることができます。また、エネルギーを補給するだけでなく体に朝が来たことを知らせ、規則正しい生活リズムを作る手助けにもなります。朝からごちそうを食べる必要はありません。自分にできることから、ちょっとずつレベルアップして、朝ごはんをしっかり食べる習慣を身につけましょう。



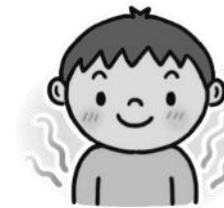
朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳！



脳を働かせるエネルギー源となり、集中力も高まります。

体のウォームアップ！



寝ている間に下がった体温を上げ、体中にエネルギーを届けます。

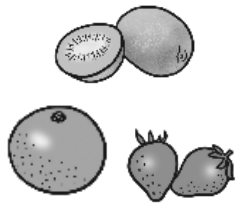
お腹から元気に！



食べることで胃や腸が動き始め、生活リズムも整います。

朝ごはんプラス くだもの

果物に多く含まれるビタミン類は体の調子を整えてくれる働きがあります。特にビタミンCは緊張した時に体の中で多く消費されますが、1回に多くの量を摂取しても全て吸収することができず、尿中に排泄されてしまうことがわかっています。果物は比較的簡単に食べられるかと思えます。朝食にぜひプラスしてみてください。



5月の行事食

八十八夜

立春から数えて88日目にあたる日を八十八夜といい、今年は5月1日です。「夏も近づく八十八夜〜♪」と茶摘みの歌にあるように、この日につみ取られたお茶は、昔から不老長寿の縁起物とされてきました。給食では抹茶の粉末を衣に混ぜて竹輪のお茶揚げを作ります。



端午の節句

5月5日は子どもの日です。子どもの健やかな成長を願ってお祝いします。柏の木は、新芽が育つまで古い葉が枯れません。子孫繁栄の縁起を担いで、昔からこの日に柏餅が食べられてきました。他にも、ちまきを食べたりします。

