

5月 食育たより

令和8年5月忠岡町学校給食会

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

新年度から1か月が経ち、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲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・睡眠・運動の3つを意識してみましよう。



| | | |
|---|---|--|
| <h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p> | <h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、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しましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p> |
|---|---|--|

新茶の季節です！

お茶に含まれる成分と健康効果

| | | | | |
|---|-------------------------------|---|---------------------------|---|
| <h4>カテキン類</h4> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防</p> | <h4>テアニン</h4> <p>★リラックス効果</p> | <h4>ビタミンC</h4> <p>★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ</p> | <h4>フッ素</h4> <p>★虫歯予防</p> | <h4>カフェイン</h4> <p>★疲労回復 ★眼気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p> |
|---|-------------------------------|---|---------------------------|---|

端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、こどもの健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、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。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」ことを目的に制定された国民の祝日です。

端午の節句の食べ物

| | |
|---|---|
| <h3>ちまき</h3> <p>チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。</p> | <h3>かしわもち</h3> <p>あんこ入りのもちを柏の葉でくくるんだもの。柏の葉は、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」という縁起を担いで用いられるようになりました。</p> |
| <h3>カツオ</h3> <p>「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。</p> | <h3>たけのこ</h3> <p>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」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。</p> |

端午の節句の各地のお菓子

| | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <h4>べこもち</h4> <p>ほっかいどう (北海道)</p> | <h4>べこもち</h4> <p>あおもりけん (青森県)</p> | <h4>ほう葉巻き</h4> <p>ながのけん (長野県)</p> | <h4>三角ちまき</h4> <p>にいがたけん (新潟県)</p> |
| <h4>麦だんご</h4> <p>とくしまけん (徳島県)</p> | <h4>鯉菓子</h4> <p>ながさきけん (長崎県)</p> | <h4>鯨ようかん</h4> <p>みやざきけん (宮崎県)</p> | <h4>あくまき</h4> <p>かごしまけん (鹿児島県)</p> |

せん 線 で つ な こ う の ! はる さかな かんじ 春 に お い し い 魚 & 漢 字 ク イ ズ

はる さかな およ 春 に お い し い 魚 が 泳 い て い ま す 。
よ かた かんじ さいご さかな つ あ 読 み 方 と 漢 字 の カ ー ド を つ な ぎ 、 最 後 に 魚 を 釣 り 上 げ て み ま し ょ う 。



| | | | |
|-----|---|----|---|
| タイ | ・ | 鰯 | ① |
| サワラ | ・ | 鰺 | ② |
| アジ | ・ | 鯛 | ③ |
| サヨリ | ・ | 鱈 | ④ |
| カツオ | ・ | 鯉 | ⑤ |
| ニシン | ・ | 細魚 | ⑥ |

しろ み ごうきゅうぎょ 白身の高級魚として知られているよ

たまごは「数の子」になるよ

ただおかちょう きゅうしょくこんだて しょうかい
～忠岡町の給食献立を紹介！～

このコーナーでは毎月、献立の中からメニューの紹介をしています♪

いろいろなメニューを紹介する予定ですので、気になったものは
お家でもぜひ作ってみてください😊

今回紹介するメニューは5月の献立の中から「にんじんしりしり」です！

☆「にんじんしりしり」の材料(1人分)

- ・にんじん 40g
- ・ツナ缶 20g
- ・和風だし 2g

☆「にんじんしりしり」の作り方

1. にんじんを千切りにする。
2. フライパンで、にんじんを炒める。
3. ツナを入れ、炒めながら混ぜ合わせる。
4. 調味料で味をつけて完成。

ごま油や塩コショウなどの調味料を
つかってもOK! おうちで工夫して
作ってみてね!

こたえ

- タイー鯛ー⑥ サワラー鱈ー③ アジー鰯ー⑤
サヨリー細魚ー② カツオー鯉ー① ニシンー鰺ー④

