5月号　給食だより

令和５年５月
大阪府立東淀川支援学校

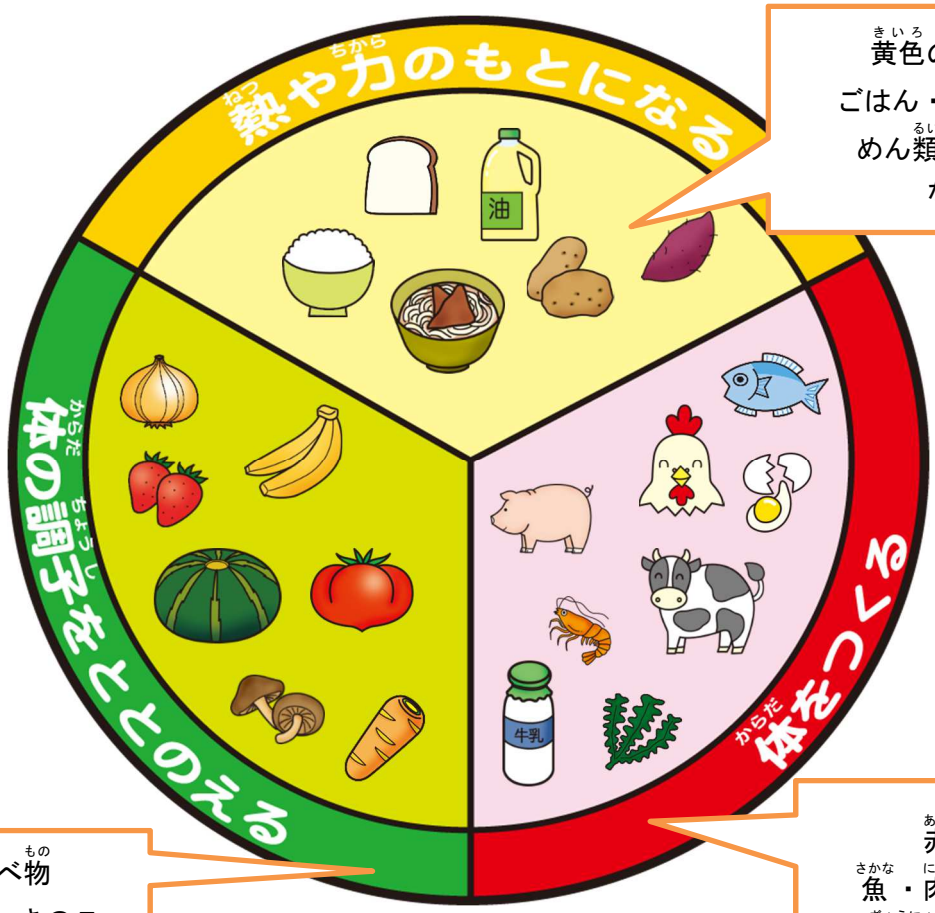
新学期が始まって１ヵ月近くが経とうとしています。新しい環境に慣れ、緊張がほぐれると同時に疲れが出てくる時期でもありますので、十分な栄養と睡眠をとるように心がけましょう。

私たちは体に必要な栄養を食べ物からとっています。一つの食べ物で一日に必要な栄養素の量をすべて満たすことのできる便利な食べ物はありません。食べ物に含まれるおもな栄養素は、その働きによって３つのグループ、赤、黄、緑に分けられます。この３色から色々な食べ物を選び、組み合わせるとバランスの良い食事になります。

三色食品群

見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」３つの色に分類したものです。

この３色をまんべんなく食べることで栄養バランスが整う目安になります。



黄色の食べ物
ごはん・パン・油
めん類・いも類
など

緑の食べ物
野菜・果物・きのこ

赤の食べ物
魚・肉・卵・豆腐・
牛乳・わかめなど

5月の行事食の紹介

5月5日はこどもの日「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形よろいかぶとを飾り、柏餅やちまきを食べて男の子の成長を祝う行事です。またこの日は「しょうぶの節句」ともいわれます。菖蒲の葉を枕の下に入れたりお風呂に入れたりして邪気をはらっていました。

『柏餅』

柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えない、後継者が絶えることがないという縁起の良い木として考えられてきました。

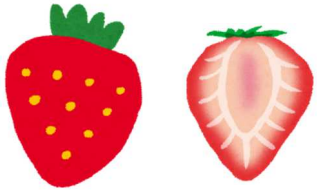
柏の葉は香りが強いため邪気を払うと言われています。

『ちまき』

ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病・災難の憂いを除くという意味があります。

今月のたべもの

・・・いちご・・・



いちごののったケーキは一年中ありますね。

いちごはいったい、いつの食べものでしょうか？

少し前までは、5～6月だけのものだったのです。それが、ハウス栽培や、品種の改良で一年中つくられるようになりました。

今では、みんながケーキを食べる12月に一番いちごが多くつくられているのです。

食べものに季節感がなくなるのはさみしいですね。

・・・新たまねぎ・・・

たまねぎは、もともと日本にはありませんでした。

最初、東京で育てようとしたのですが、気候が合わずうまくいきませんでした。日本ではじめてうまく栽培できたのは北海道だそうです。

たまねぎは、あのどくとくのからみ成分がおいしさのひみつです。

みずみずしい新たまねぎは、うすくスライスしてサラダにしたり、かつおぶしとしょうゆで食べてもおいしいですね！