

5月

# 給食だよい



春日部市立春日部南中学校

新緑の美しい季節になりました。5月は、新しい環境での緊張がほぐれ、ほっとすると同時に、疲れの出やすい時期もあります。旬の味を楽しんだり、ストレス解消に効果的な食事をしたりして、毎日、元気に過ごしましょう。



## 朝ごはんをしっかり食べよう

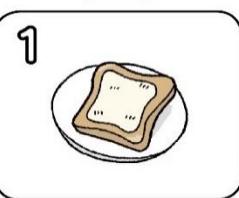
朝ごはん1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝ごはんを食べると

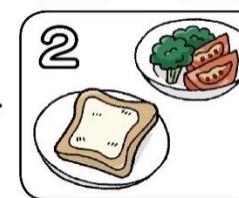


## 朝ごはんをステップアップさせよう！

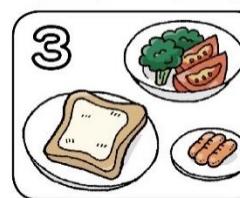
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しづつステップアップていきましょう。

今年の食育の日の献立は「春日部産の食材を生かした献立」です

今月から毎月、食育の日（19日）の前後に春日部産の食材を生かした献立が登場します。地元で採れた野菜は、新鮮で栄養たっぷり！季節ごとにも味が変わるので、旬の味わいを楽しめます。また、農家の方が大切に、心を込めて作ってくれています。

自分が住んでいる場所の食べ物を知ることは、「食べること」や「地域」について考えるきっかけにもなります。これらの給食では、春日部産の食材の味を感じながら食べてみてください！



## 5月5日は子どもの日！行事食を知ろう

ちまき



大昔の中国の詩人で政治家だった、屈原の死を悲しむ人々が、竹の筒に米を入れて川に投げて供えました。その後、米を葉で包んで五色の糸でしばつたものが供えられたといい、これがちまきの原型といわれています。

かしわもち



かしわもちは江戸時代の頃から広まっているといわれています。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちていないことから、跡継ぎが絶えないようにという願いが込められています。

## 骨を強くする助つ人！

ビタミンD

ビタミンK

丈夫な骨や歯を作るためには、カルシウムやたんぱく質が欠かせませんが、ビタミンDとEも忘れてはなりません。ビタミンDはおもに魚やきのこに含まれていて、カルシウムの吸収を高め、骨や歯の形成にかかわる栄養素です。また、ビタミンKは納豆や葉菜に多く含まれていて、腸から吸収されたカルシウムを骨に取り込む役目があります。どちらも骨形成の強い味方なのです。

