



新年度が始まって1ヶ月がたちました。みなさん学校生活にもなれてきましたか。連休の後は体調を崩しやすくなります。連休中も早寝、早起き、朝ごはんを守り、体育祭に向けてしっかり食べて、体力をつけていきましょう！

今月の給食目標

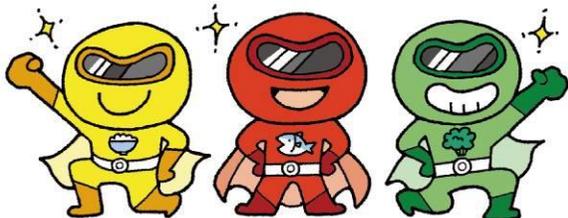
バランスのよい
食事をしよう！

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

みんながそろえば
栄養満点！



キミに会えてよかった！ 春の恵み、山~菜！



「山菜」とは山野に自然に生えている、食べることのできる植物です。一説では全国で300種類にもなるそうです。春の訪れとともに初夏にかけて出回るものが多く、調理法や保存方には山村や農村での昔ながらの伝統的な暮らしの中で生まれた知恵も詰まっています。野趣あふれる味わいは、多くの人から今なお愛され続けられています。

ヨゴミ

シダ植物のクサソテツの新芽で、旬はわらびやぜんまいより早く、山菜シーズンの到来を伝えます。クルクル巻いた形が、人のかがむ姿に似ていることから名が付いたといわれます。あくが少なくさつとゆでて食べられます。

たらの芽

ウコギ科のたらの木の新芽です。全国の山野に自生し、木にはとげがあります。現在は広く栽培され、お店でもよく見かけます。また同じウコギ科にコシアブラという山菜もあり、こちらも木の新芽を食べます。

うど

ウコギ科の多年草で若芽や若茎を食べます。成長すると1~2mにもなり、「うどの大木」ということわざも生まれました。畑で軟白栽培されたものと区別し、「山うど」と言うこともあります。

ぜんまい

全国に自生し、湿気のあふる半日陰を好むシダ植物です。同じ株から胞子葉のオトコゼンマイと、栄養葉のオンナゼンマイが出て、このオンナゼンマイをおもに食べます。またゆでて、もみながら干し、保存食にもされます。

ふき

全国山地や平地に育ちます。地下の茎をつなく、中が空洞の葉の根元(葉柄)を食べます。また秋田ぶきや北海道足寄町のラワンぶきは人の背丈よりも高く、葉をかさにできるほど大きくなります。

うるい

ユリ科のオオバギボウシの若芽で、葉が開く前に食べます。パリパリした歯応えで、ねぎに似た軽いぬめりもあり、あくも少ないため、野菜に近い食べ方ができる山菜で、近年栽培も盛んになってきました。

カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。