



令和5年5月  
吉見町学校  
給食センター

新学期が始まり、1ヶ月がすぎました。学校やクラスの雰囲気にも慣れ疲れが出てくる時期です。

これから気温が高い日も多くなります。こまめな水分補給をこころがけましょう。

また、好ききらいせず、バランスよく食べて元気よく学校ですごせるようにしましょう！

## ☀️ 朝ごはんをしっかりと食べましょう



### ◎頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができますようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみたいでしょうか。



## 朝ごはん 何を食えば



## いいのかな？

1. 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
2. 主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
3. 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
4. 汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切。

①～④をそろえましょう！

### ①主食

ごはん、パン  
めん類など



### ②主菜

魚料理、  
肉料理、  
卵料理など



### ③副菜

野菜、  
果物など



### ④汁物

みそ汁、  
スープ、  
牛乳など

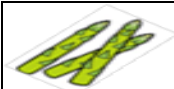
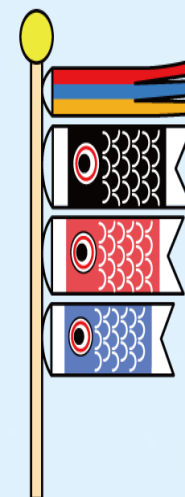


## 端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

\*5月8日（月）こどもの日献立\*

ごはん・牛乳・若竹汁・きんぴら肉団子・  
キャベツのおかかあえ・かしわもち



## 旬の味「アスパラガス」

「アスパラガス」は5～6月が旬の初夏の訪れを感じさせる野菜です。種をまいて3年目ぐらいから本格的に収穫ができるようになり、時間と手間がかかりますが、収穫のピークには、1日に10cm以上伸びることもあり、1日に2回収穫することもあるそうです。

「アスパラガス」の名前は、次々と地上に生えてくる若い茎を収穫することから「よく分れる」「たくさん分かれる」などの意味を持つギリシャ語の「アスパラゴス」が語源といわれています。

グリーンアスパラガスには・・・。

カロチンが多く含まれ、病気に対する抵抗力を高める効果がある。また、アミノ酸の一種である「アスパラギン酸」もあり、新陳代謝を活発にし、疲労回復やスタミナ増強の効果もある。穂先には「ルチン」が含まれていて、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に効果がある。

\*5月12日（金）：鶏肉とアスパラガスのカレー  
25日（木）：アスパラサラダ



※ 5月は、吉見町産の新鮮なトマトときゅうりを使います。