



2024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、好き嫌いせず、バランスよく食べて元気よく学校で過ごせるようにしましょう！

たべもののはたらき



たべものは体のなかのはたらきによって「あか・き・みどり」の3つのなかに分けることができます。

体をつくる

(肉・魚・卵・牛乳など)

たんぱく質やミネラルがたくさん含まれていて、血や肉になり、丈夫な体を作ります。



エネルギーのもとになる

(ごはん・パン・めん・いもなど)

糖質や脂質が含まれています。力がでて、体温を保ちます。



体の調子をととのえる

(野菜・くだもの・きのこなど)

ビタミンやミネラルをたくさん含みます。かぜをひきにくくします。



※ 5月の吉見町産は トマトときゅうりです。

*端午の節句 (こどもの日) *

5月5日は端午の節句です。子どもの成長を願います。菖蒲湯に入ったり、鯉のぼりや五月

人形を飾ったりします。また、この時季に食べる「柏餅」は どのような意味があるのか？

給食では5月2日(木)に出す予定です!! 柏餅を

かしわもち

包む柏は昔から神聖な木とされていたことや、

新芽が出ないと古い葉が落ちないため「子供が生まれるまで

親は死なない」、すなわち「跡継ぎが途絶えない」「子孫繁栄」

に結びつき、こどもの日の縁起の良い食べ物となりました。



5月の旬の食材

5月は旬のおいしい野菜がたくさんあります。ほとんどの野菜は一年中食べられますが、旬に食べると栄養たっぷりでおしく食べられます。

たけのこ



私たちが食べているのは地面から顔を出して7日以内のもです。そして1

0日頃になると、なんと一日1メートル伸びます。しかし、こんなに大きく成長すると硬くなり食べられなくなってしまいます…。

たけのこには食物繊維が多く含まれていて、腸のおそうじをしてくれます。

アスパラガス



春から初夏にかけて、アスパラガスの旬です! あたたかくなると一日10センチ伸びます。

そして収穫した後も成長は続き、横に寝かせてしまうと先がまがってしまふのです。新鮮なうちに食べるのが一番です。

保存をするときは立たせましょう! 給食では5月17日(金)と23日(木)にアスパラガスを使っています。旬のアスパラガスをぜひ、食べてください!