

給食だより

令和4年 5月
みくまの支援学校

一学期が始まって早くも1ヶ月が経ちました。新入生は新しい環境に慣れてきましたか？小学部1年生のみんなは、給食室で毎日元気に給食を食べてくれています。

きれいに食べ終えた食器を嬉しそうに見せてくれたり、おかわりをしてくれたりと給食にも慣れてきた様子です。

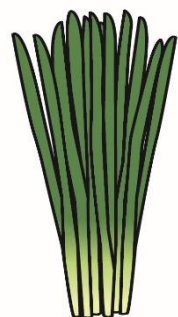
ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心掛け、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

<p>早寝・早起き 心がかける</p>	<p>朝・昼・夕の3食 をしっかり食べる</p>	<p>日中は 元気に体を動かす</p>
--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

今月の旬の食べ物 なら



一年中、手に入る野菜ですが、旬は3～5月です。春先と夏で歯ごたえが変わり、冬から春にかけてのものは、葉が薄く、やわらかい食感。夏のは葉がかたく、かみごたえがあります。アリシンという独特の強い香り成分が含まれているのが特徴です。アリシンには、疲労回復に役立つとされるビタミンB₁の吸収を助ける作用があります。根元には葉の先の約4倍のアリシンが含まれるため、根元まで捨てずに調理しましょう。



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>春</p> <p>アスパラガス、そら豆、たけのこ、アサリ、いちご、菜の花、セロリ、清見</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p>	<p>夏</p> <p>もも、とうもろこし、すいか、えだまめ、枝豆、アジ、なす、きゅうり、トマト</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>冬</p> <p>れんこん、りんご、だいこん、大根、ほうれん草、ねぎ、ゆず、みかん、ブリ、はくさい</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p>	<p>秋</p> <p>にんじん、さつまいも、くり、栗、きのこ、ごぼう、サンマ、かき、柿、ぶどう、さといも</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>

旬にまつわる言葉

- 走り** …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。
- 盛り(旬)** …最も多く出回り、おいしい時期。
- 名残** …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみが大切にいただきます。



給食でもたくさんの旬の食材を献立に取り入れています。苦手な食材も旬のものなら食べれるかも！？日々の給食から季節の移り変わりを感じてください。

