

☆ きゅうしょくだより ☆

令和6年5月号
日の出町学校給食センター No.2
☎ 042-597-3414

新年度が始まって早くも1ヵ月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、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・早起きを心がけ、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・早起きを心がける</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>
---------------------------	--------------------------------	---------------------------

「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。



かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。

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多いですが、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徴があります。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と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>春</p> <p>はる 春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p>	<p>夏</p> <p>なつ 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>ふゆ 冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘みを感じるものが多いです。</p>	<p>秋</p> <p>あき 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>

令和6年5月学校給食用予定食材の産地のお知らせ

日の出町では、給食食材納入業者の方々と連携しながら、産地や加工地を確認して、より安全性の高い食材を選定しています。

現在、国が定めた放射性物質の「規制値」を超えるものは、出荷制限などの措置がとられ、市場には流通されない取り組みがなされています。

なお、日の出町の学校給食で使用する主な食材の産地につきましては次のとおりです。生鮮食品は当日に産地が変更することもあります。

○主食

米	岩手県(令和5年度産)		麦	佐賀県産	
パン(小麦粉)	アメリカ	カナダ	ゆで中華麺	北米	オーストラリア
マカロニ	アメリカ	カナダ	スパゲティ	アメリカ	カナダ
もち米	佐賀県		ワンタンの皮	アメリカ	カナダ
油麩	アメリカ	カナダ	柏餅	国産	
プリン	国産				

○牛乳類

牛乳	栃木県	生クリーム	北海道	チーズ	オランダ他
豆乳	国産	ヨーグルト	国産	バター	北海道

○肉類

豚肉	千葉県	鶏肉	宮崎県	ベーコン	茨城県
	茨城県		青森県	ハム	茨城県
	岩手県			ウインナー	茨城県

○魚介類

さば	ノルウェー	ちりめんじゃこ	瀬戸内	なると	国産
あじ	タイ	かつお節	鹿児島県	ツナ	ベトナム等
かつお	宮城県	しらす	瀬戸内	さつまあげ	タイ・アメリカ
ちくわ	国産	さけ	チリ・ベトナム		

○卵類

液卵	栃木県				
----	-----	--	--	--	--

○野菜類

じゃが芋	長崎県他	いんげん	北海道	チンゲン菜	茨城県
玉ねぎ	佐賀県	きゅうり	日の出町	さつまいも	茨城県他
にんじん	徳島県他	小松菜	東京都	金時豆	北海道
キャベツ	愛知県	青ピーマン	茨城県	レンズ豆	カナダ
しょうが	高知県	白菜	群馬県他	大豆	北海道
にんにく	青森県	にら	群馬県他	味噌	アメリカ・カナダ
長ねぎ	茨城県他	かぶ	千葉県	なまあげ	宮城県
もやし	栃木県	ごぼう	青森県	あぶらあげ	宮城県
れんこん	茨城県	ごま	エチオピア他	こんにやく	群馬県他
かぼちゃ	宮崎県他	ほうれん草	東京都他	大豆たんぱく	北海道
セロリ	香川県	大根	千葉県他	とうふ	宮崎県
えだまめ	タイ	うめ	群馬県他	練り梅	和歌山県
抹茶	京都府				

○果物類

甘夏	熊本県	美生柑	熊本県他		
----	-----	-----	------	--	--

○海藻類

わかめ	徳島県他	あおのり	愛知県	昆布	北海道
海藻ミックス	岩手県他	荳わかめ	岩手県	ひじき	兵庫県他

○きのこ類

しめじ	長野県	マッシュルーム	千葉県	えのきたけ	長野県
しいたけ	長野県他				

朝ごはんクイズ

正しいのはどっち?

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1

朝ごはんを食べるために何をすればいい?



A



B



Q2

朝ごはんを食べると、体温はどうなる?



A



B



Q3

朝ごはんを食べた子はどっち?



A



B



Q4

脳のエネルギーになる食べものはどっち?



A



B



Q5

パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる?



A



B



こたえ

Q1...A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。

Q2...B 眠っている間下がった体温がもとどり、元気に動くことができます。

Q3...B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。

Q4...A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれます。

Q5...A 体をつくるもとになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。