

### 第2回「ありた！ふるさと食の日」(5月13日)のメニュー紹介

「ありた！ふるさと食の日」とは、地元の生産者の方々をはじめ、多くの地域の方々からの支援を得ながら、たくさんの地場産物(佐賀県産・有田産)や旬(しゅん)の食材を使った給食です。風薫る5月の「ありた！ふるさと食の日」の給食は、新緑がまぶしい季節の中で、初夏のかおりを感じながら食べてほしい献立です。

あじ なんばんづ

### 鱈の南蛮漬け 「鱈(あじ)について知ろう！」

初夏から夏が旬の魚である“鱈”は、味がいい魚ということから、このような名前がついたそうです。しっぽの所から頭にかけて「ぜいご」とよばれる固いうろこがついています。給食では、おし暑い時期でも食欲がでるように、鱈をからあげにして、さっぱりと南蛮漬けにしています。鱈には、私たちの体を作る「たんぱく質」や、動脈硬化などの生活習慣病を予防する、EPAやタウリンなども多く含まれています。



### アスパラガスのごまよごし

佐賀県は、アスパラガスの生産量が、北海道について第2位の生産地です。町内では、19戸の生産者が、ビニールハウスで、年間42トンのアスパラガスを生産しています。



鱈(あじ)のなんばんづけ  
アスパラガスのごまよごし

グリーンピース  
ごはん



牛乳



やかましい  
みそ汁

やさい

かいそう

まめ

しいたけ

(きのこ)

いも



### や・か・ま・し・い みそ汁

「やかましいみそ汁」は、栄養のバランスのよいみそ汁のキーワードです。「や」は野菜、「か」は海藻、「ま」は豆類、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいもで、これらの食材を組み合わせると、栄養バランスのよいみそ汁ができます。みそ汁には、生活習慣病を予防したり健康を保つためのさまざまな効果があります。1日1杯のみそ汁をのんで、健康な体づくりを心がけましょう。

### グリーンピースごはん



みなさんは「グリーンピース」は好きですか？グリーンピースは、野菜のえんどうの未熟な豆のことです。かたちからいえば豆ですが、栄養面からいうと野菜の仲間に分けられ、野菜の中でも食物せんいが多く含まれています。缶詰や冷凍食品として一年中食べられますが、やっぱり春から初夏の旬の味は格別です。旬の食材のグリーンピースを味わいながら食べてみましょう。

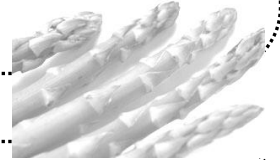
## アスパラひとくちメモ

### 冷蔵庫での保存

ラップに包むか、ビニール袋に入れて冷蔵庫(野菜庫)で保存しましょう。可能であれば、穂先を上にして立てかけると、より長持ちします。ただし、アスパラガスは鮮度が落ちやすいので、できるだけ早く(2~3日くらいで)利用するようにしましょう。

### アスパラガスの冷凍保存

軽く茹でたあと、水分をよくとってから、フリージング袋に入れると冷凍庫で保存可能。1ヶ月くらいで利用するようにしましょう。



## アスパラガス クイズ!

問題1 アスパラガスをいちばんおいしく食べられるのはいつ?

- ① 細からとってすぐ ② 細からとって2~3時間たったころ ③ 細からとって2~3日たったころ

問題2 グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスのちがいはなに?

- ① 種類がちがう ② 育て方がちがう ③ さいしょはホワイトで、育つとみどりになる

問題3 アスパラガスは、1日でどれくらい成長する?

- ① 1cm~3cm ② 5cm~8cm ③ 10センチ以上

こたえ 問題1: ①

問題2: ②グリーンアスパラガスは、日光に当て、ホワイトアスパラガスは、日光に当てずに育てます。

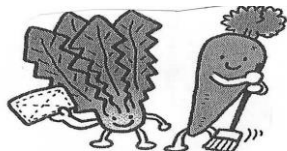
問題3: ③収穫がピークになるころは、1日に10センチ以上も成長します。だから、毎日、朝夕2回収穫されます。

## 旬(しゅん)の味~春はおいしいたべものがいっぱい!~

野菜には、こんなにいいところがあります。~野菜のいいところ、みつけよう~

### ●からだの調子をととのえる!

野菜には、おなかのそうじをしたり、体の調子をよくしたりするビタミンやミネラル、しょくもつせんいがたっぷり含まれています!!



### ●たくさん食べてもふとりません

野菜をたくさん食べて健康づくり! 生でサラダにするだけでなく、ゆでたり、いためたりするとたくさん食べられます。



### ●料理のいろどりがゆたかになる

みどり・赤・むらさき・きいろ、野菜は食べ物の中でもいちばん色が豊富です。色のもとの多くは、からだによい栄養です。



### ●季節を感じるができる

その月や季節ごとに、とれたてのおいしい旬のものがでまわるよ! いろいろな野菜の味を知って、あなたも野菜はかせになろう。

# 「3つのめざましスイッチ」の入る朝ごはんを食べましょう！

## ① 体のめざまし スイッチの入るもの 主菜

魚、肉、卵、豆やその製品などたんぱく質の多いもので、おもに体をつくるものになります。

ぎょロケ  
たけのこのきんぴら

給食こんだてより

## ③ 排便のめざまし スイッチの入るもの

### 副菜

野菜、海そうを中心としたもので、ビタミン、ミネラルを多く含み、おもに体の調子を整えます。

### 汁物

主菜、副菜ではとりにくい海そう、きのこ、芋を使い、薄味でだし汁のうま味を味わいます。

## ② 脳のめざまし スイッチの入るもの 主食

ご飯、パン、めん類など炭水化物の多いもので、おもにエネルギーのもとになります。

ごはん

はるキャベツの味噌汁

## 健脳食といわれるみそ汁も忘れずに！

“きちんと「**主食+主菜+副菜**」をそろえる”ことは大切ですが、朝の忙しい時間に「**主食+主菜+副菜**」をそろえた理想的な食事を準備するのはなかなか大変です。そこで、**単品でも、赤・きいろ・緑の食品をそろえる**とか、“**主食+具たくさん味噌汁にする**”など上手に手抜きをして、栄養バランスのとれた朝食の工夫をしてみるのはいかがでしょうか？

豆腐・ワカメ  
ねぎ・なす

油あげ・南瓜  
オクラ

厚揚げ・  
人参・ごぼう  
じゃがいも

卵・えのき  
玉葱・にら

季節の野菜をたっぷり入れて、  
栄養と愛情がたっぷり入った  
みそ汁で、子ども達を元気に  
登校させてあげてください  
い！！

## 【みそ汁一杯の健康のひみつは3つあります・・・・。】

- 一つ目：脳のことを脳**みそ**ともいいますね。脳の中には、細かい血管がたくさんあります。その血管を丈夫にして、きれいな血液を流してくれるはたらきがあります。
- 二つ目：「**栄養のバランス**」です。その時期にとれる「**しゅん**」の野菜をたくさんいれて栄養バランスばっちりの「**具たくさんみそ汁**」はいかがでしょうか・・・・。
- 三つ目：「**頭も体もすっきり**」。みそ汁には、目をさまして体をあたためる効果があります。みそ汁一杯のんで、体をやさしく起こし、健康な一日をすごしましょう。

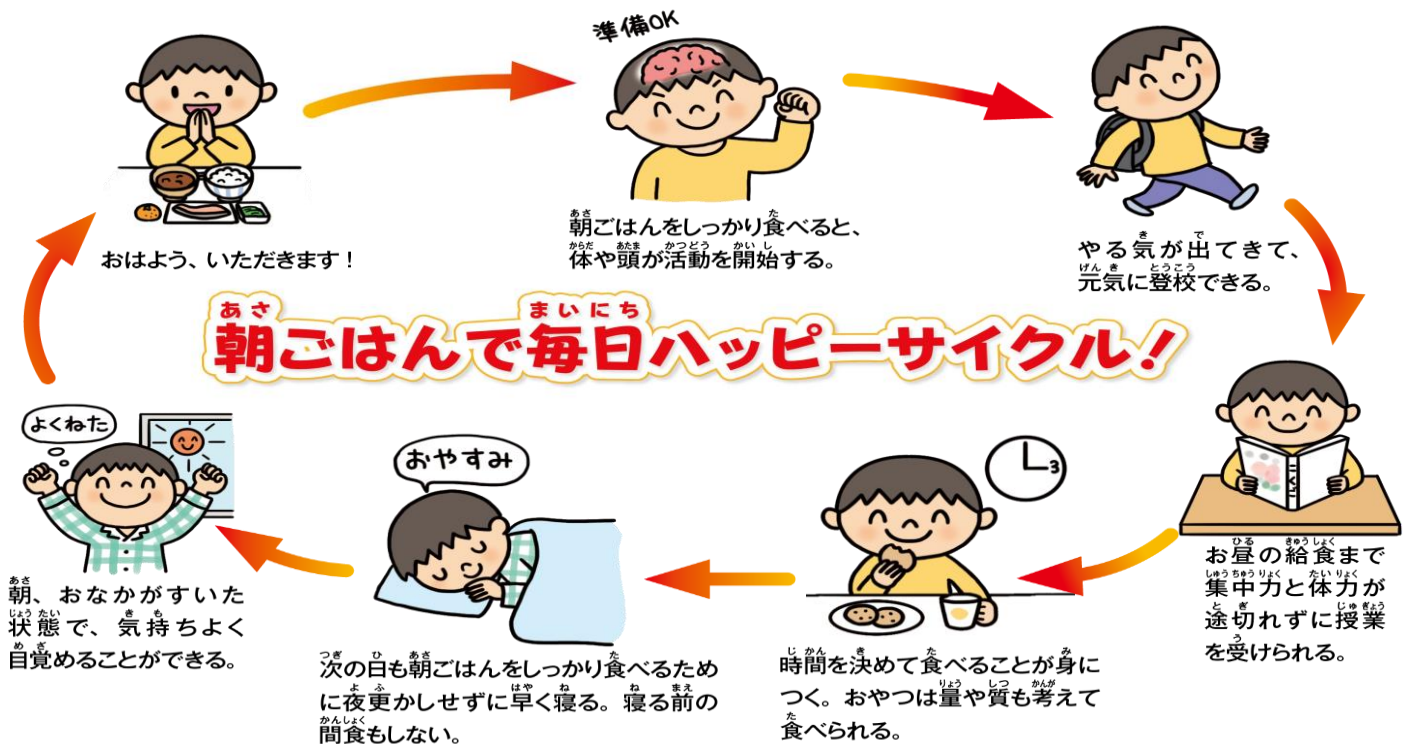


風かおる5月、新緑がまぶしい季節です。新しいクラスにも慣れてくるころですが、同時に今までの緊張がゆるんで、つかれも出てくる時期でもあります。朝から「気分がわるい・・・」と言ったり、「ねむた〜い」とあくびばかりすることがないように、朝ごはんをしっかりと食べて、元気に1日をスタートさせましょう！

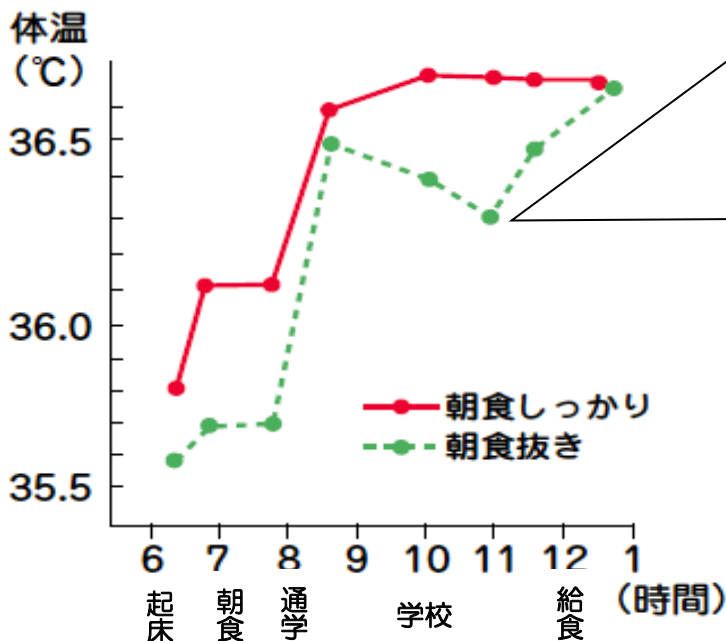


# はやね はやお 早寝・早起き・しっかり朝ごはん

～朝ごはんをしっかりと食べさせ、望ましい食習慣を身につけさせましょう！～



## 朝食摂取と体温変化の関係



体温は、朝食を食べないと、通学で体を動かす時に少し上がるだけで、午前の授業中はまた下がってしまいます。体温が下がると、脳の温度も下がったままなので、眠くなったりあくびが出たりします。

また、脳にとってのエネルギー源はぶどう糖（血糖）です。脳のエネルギーは、夜寝ているときにも使われ、朝起きたときには、不足した状態になります。それで、朝ごはんを食べてエネルギーを脳に補給しないとイライラし、集中力もなくなります。