

# 5月給食だより

令和6年度 5月 7日  
横浜市立 元石川小学校  
校長 野間 義晴

さわやかで過ごしやすい季節になりました。新し学年やクラスでの生活も1か月が過ぎてもうだいぶ慣れてきたころでしょうか。そろそろ気温が急に上がる暑い日がちらほら出てきます。体はまだ暑さに慣れていません。運動をするときなどはこまめな水分補給を心がけましょう。

## 5月の基準献立について



\* 旬の食品を多く取り入れました。

《かつお、あじ、わかめ、さやえんどう、キャベツ、アスパラガス、ごぼう、にら、チンゲンサイ、じゃがいも、メロン、あまなつみかん》

\* こどもの日にちなみ、行事食として「五目ずしの具」を取り入れました。

\* 開港記念日（6月2日）にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を多く取り入れました。

《 塩焼きそば、回鍋肉、麻婆豆腐、スパゲティナポリタン¥、アイスクリーム》

## ～お知らせ～

### ◎今年度の地場野菜について

J A横浜協力のもと、地場野菜（こまつな）を取り入れます。

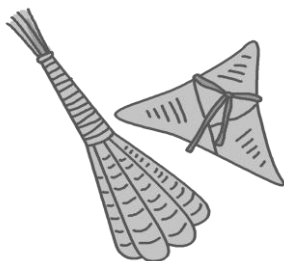
毎回、採れたての新鮮な野菜を届けていただいています。



## 端午の節句と食べ物・行事

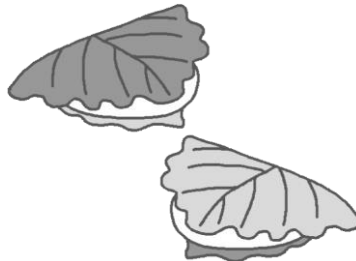
**5月5日のこどもの日(端午の節句)**には、子どもたちの健康と幸福を願って、ちまきやかしわ餅を食べてお祝いをする習慣があります。給食では、端午の節句にちなんだ行事食として、5月7日に「五目ずし」を予定しています。元気に成長できるようたくさん食べてくださいね。

### ちまき



中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。

### かしわもち



新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという柏でくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。

### しょうぶ湯

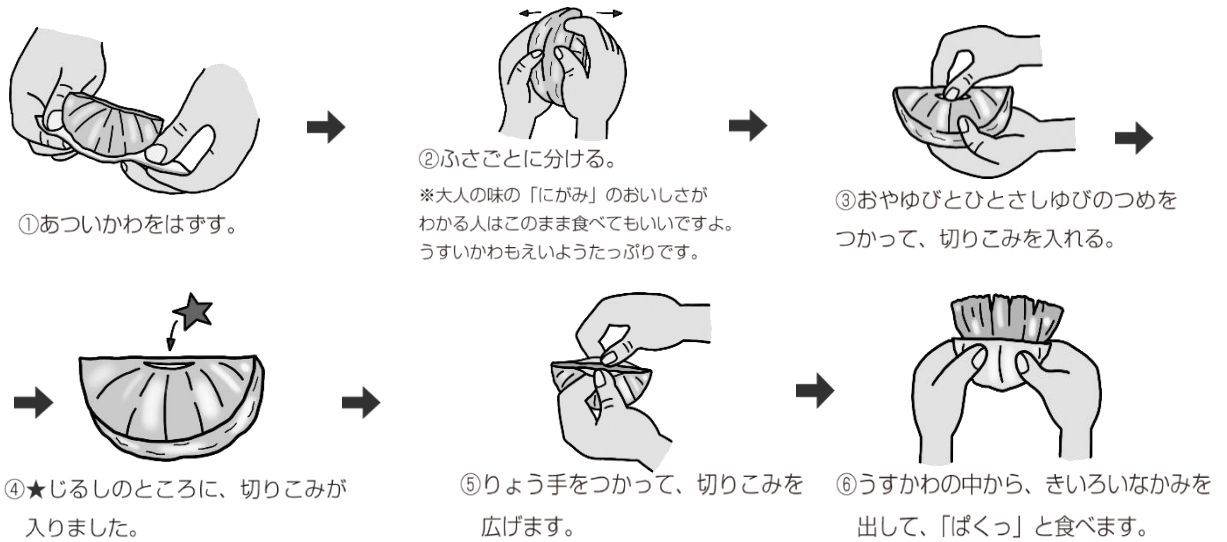


その名が「尚武（武芸にいそしむ）」にも通じる、薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。

裏面あり

# 夏みかん (甘夏)

5月23日にあまなつみかんを予定しています。みかんの食べ方を載せたのでおうちでも試してみてください。



## 食物繊維、足りていますか？

食物繊維は生活習慣病の予防のためにも、毎日、ぜひ意識してとりたい栄養素です。便秘を予防する、コレステロールの排出を促す、血糖値の急上昇を抑えるなどはたらきがあります。食物繊維の多い、穀類、野菜や果物などの食材を積極的にとるようにしましょう。

## 食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富！ 雑穀

雑穀とは、あわ、きび、ひえなど米・麦以外の穀物をいいます。また黒米や赤米などの古代米や、精白する前の分づき米、胚芽精米、玄米にも食物繊維やビタミン、ミネラル（無機質）がバランスよく含まれています。

### いろいろな雑穀・麦

きび



プチプチした食感。食物繊維のほか血液循環を正常に保つマグネシウムや味覚発達のための亜鉛などのミネラルが多い。

あわ



鉄が多く貧血の予防にも。カルシウムやマグネシウムもあり、歯や骨を丈夫にしてくれる。あっさりとした味がなく上品な味。

ひえ



リン、亜鉛、マグネシウムなど、ミネラルのバランスがよい。寒さに強く、昔から救荒作物としても利用されてきた。

もろこし

(たかきび)



食感に肉のような弾力がある。肉と混ぜて使ったりもできる。食物繊維のほか、マグネシウムやカリウム、鉄やポリフェノールが多い。

黒米



古代米の1つ。お米に混ぜて炊くと、赤飯のような色味になる。色素のアントシアニンには老化や動脈硬化を予防する効果も期待されている。

アマランサス



ヒユ科の植物。古代インカ帝国の昔から種が穀物として利用されてきた。カルシウム、ビタミンB<sub>2</sub>、鉄、亜鉛、葉酸などが多い。疲労回復効果も期待されている。

大麦

(押し麦、丸麦・米粒麦)



くせがなく食べやすい。麦茶やビールの原料にもなる。食物繊維の量が多く、水溶性、不溶性と性質の異なる2種類の食物繊維を含む。

はと麦

