

5月 二戸食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、
毎月25日は「二戸食の日」です～

二戸市学校給食センター
給食だより

新年度が始まり、早くも1か月がたちました。5月は吹く風もさわやかで、若葉のきれいな季節です。新しい環境にも慣れてきた一方、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季でもあります。体と心のリズムが整うよう、早寝・早起き・朝ごはんで健康的な生活リズムを身につけていきましょう。

毎日を元気に過ごすため、感染症予防のためにも、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠が大切です。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

早寝・早起き
を心がける

朝・昼・夕の
3食をしっかり
食べる

日中は
元気に
体を動かす

1日3食、規則正しく食べましょう

ゴールデンウィークなど、普段と違う生活は、生活のリズムがくずれがちです。なるべく同じ時間に起きて、朝食を食べましょう。体全体の免疫細胞の多くが腸に集まっているといわれています。規則正しい食事をとることで、腸が活発に動き出し腸内環境を整えます。免疫機能を正常に保つためにも、規則正しい食事を取り生活リズムを整えることが大切です。

栄養バランスも意識しましょう

主食	主菜	副菜・汁物	果物 乳製品
<p>おも (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん・パン・めん類</p>	<p>おも からだ (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉・魚・卵・大豆</p> <p>中心としたおかず</p>	<p>おも からだ しょうじょ (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻類</p> <p>中心としたおかず 汁物など</p>	<p>牛乳 ヨーグルト</p> <p>バナナ オレンジ</p>

作りおきや、冷凍食品などの市販品を活用するのもよいですね！

たんぱく質やビタミン・ミネラル不足に注意

たんぱく質やビタミン・ミネラルの摂取と体力や免疫機能は関係があるといわれています。特にストレスが続く環境では、これらを含む食品を食事に取り入れてみましょう。

たんぱく質

さけ かつお まぐろ(赤身)

とり肉(むね・ささみ) たまご

豚肉(ヒレ・もも) 納豆

ビタミン

ミネラル

くだもの

やさい

海草類 きのこと 牛乳・乳製品

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

「旬」は、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期です。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り、1年中お店に並ぶものが多くなりました。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。旬の味を通して、季節を味わいたいですね。

春	夏
<p>アスパラガス そら豆 たけのこ</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>アサリ 菜の花 清見</p>	<p>桃 とうもろこし すいか 枝豆</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>アジ トマト なす</p>
冬	秋
<p>れんこん りんご 大根</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>ほうれん草 みかん</p>	<p>にんじん さつまいも 栗</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> <p>きのこ ごぼう サンマ</p>