

# 給食だより

平成28年5月

さいたま市立大宮西中学校

給食室

## \*生活リズムをととのえよう\*

風薫る、すがすがしい季節になりました。

新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたところでしょうか？この時季は、「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりとお風呂につかったり、家族団らんの機会を設けるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムを整えることが大切です。

### ～5月5日 端午の節句～

端午の節句に食べるお菓子というと「かしわもち」が定番です。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。

給食では、2日に「かしわもち」をいれました。

### ～夏も近づく八十八夜～

節分の日の翌日、「立春」を1日目として数え、88日目にあたる日が八十八夜で、今年は5月1日になります。もうすぐ「立夏」を控え、そろそろ気候が夏に変わる時期ですが、遅霜の被害がよくあり、農家の人々が注意するための日としてこの「八十八夜」が日本で作られたそうです。「八十八」は「米」の字を連想させ、苗代づくりや種まきなどの農作業の目安にされました。また末広がりの八が重なることから、この日に摘んだお茶を飲むと長生きするとも言われています。

給食では、9日の「ししゃもお茶フライ」の衣に埼玉県産狭山茶を使っています。

### ～旬の食べ物いろいろ～

#### \*グリーンピース

栄養成分はさやえんどうに似ていますが、生長した分、いろいろな栄養素が増し、エネルギーも高くなります。食物繊維も豊富で体を内側からきれいにしてくれます。

冷凍や缶詰のものは皮がかたく、パサパサしたイメージですが、旬の新鮮なものは、ほくほくして香りがありとても美味しいです。

○給食では11日に「グリーンピースご飯」で登場します！

#### \*かつお

かつおには良質なたんぱく質やビタミンB1、ビタミンDなども含まれます。また、血合いという普通の身の色よりも濃い赤黒い色をした部分には鉄やタウリンが多く含まれ、ビタミンやミネラルの宝庫でもあります。血合いは生臭みがやや強く、苦手な人もいます。しょうがなどで臭みを消すと食べやすくなります。

○給食では11日に「かつおの新たまねぎソースかけ」で登場します！

#### \*グリーンアスパラガス

アスパラガスにはアミノ酸の一種である「アスパラギン酸」といううまみ成分が含まれ、疲労回復にも効果があります。身の柔らかさが好まれるホワイトアスパラガスは、日光に当てずに栽培されます。

日光によく当てて育てられたグリーンアスパラガスの方が栄養価は高くなります。

○給食では23日の「春キャベツのペペドンチノ」に登場します！

#### \*さやえんどう

さやえんどうはさやごと食べられ、ビタミンC、ビタミンB群、食物繊維が豊富に含まれ、かぜ予防や疲労回復、整腸作用が期待できます。

○給食では2日の「かきまぜ寿司」と7日の「若竹汁」に登場します！