



食育ひろば

2014年 5月号



新年度がスタートして1カ月が経ちました。お友達と食べる給食にも慣れてきたことと思います。昼午の節句やゴールデンウィークとたのしい行事がたくさんあります。健康管理に気をつけてたのしくすごしましょう。

~~~~~**端午の節句**~~~~~

『端午の節句』の『端午』とは、“月のはじめの午の日”、端(たん)は物事の始まりという意味があります。“午”が“五”に通じることから、毎月5日をいうようになり、特に5月5日を限定していうようになりました。子供の日の食べ物のひとつとして、かしの葉に包んだかしわもちがあります。かしの葉は『子孫繁栄』と子供のすこやかな成長を願い使われるようになりました。



## 栄養三色のおはなし

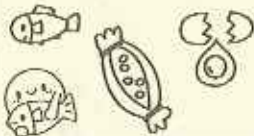
給食の献立表は食べ物を3色に色分けして表示しています。それぞれの食べ物にどんな働きがあるのかをあらわしています。



### 赤

タンパク質

\*体を作り、体の機能を正常に保ち、免疫力を上げる



### 黄

脂質・炭水化物

\*脂質はホルモンや細胞膜などの成分になる  
\*体温を維持し内臓を衝撃から守る  
\*炭水化物は糖質や食物繊維からなり、生命活動を支えるエネルギー源。食物繊維は腸内環境を整える



### 緑

ビタミン・ミネラル

\*ビタミンは代謝を促し、体の活動を正常に保つ  
\*ミネラルは骨やホルモンなどの構成成分となり、神経や筋肉の働きなどを調整する



## 春から初夏の食材 ～ グリンピース ～

グリンピースは一年中食べられますが、サヤから出して新鮮な緑色、香りが楽しめるのは初夏のころです。グリンピースはエンドウ豆の未熟な実で、サヤごと食べるサヤエンドウと同じ種類です。豆ごはんやポタージュなど、旬の味を味わいましょう。

### ～ おいしい茹で方 ～

- ①豆はサヤから出したらすぐに沸騰したお湯で茹でましょう(2～3分)。この時蓋はしない!
- ②茹で上がった後、湯に入れたまま流水を流し入れて、冷めます。冷ます水が豆にあたらないようにすると皮にシワが入らずきれいに仕上がります。

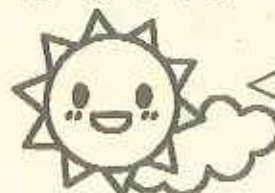
サヤなしよりサヤつきがおすすめ!  
サヤから出すとすぐ皮が固くなります!



未来の元気を創出する

一富士フーズサービス株式会社

## はるのたべものの おなまえ いえるかな?



はるのたべものさんとおでかけするよ!  
○にじをいれて なまえを よんで あげてね!  
いっしょにゴール まで いけるかな?

スタート



グリンピース はるのたまご はるのやべつ わさぎ Oけのこ