



た げん き 食べてみんな元気

食育だより
令和5年5月号
知立市学校給食センター



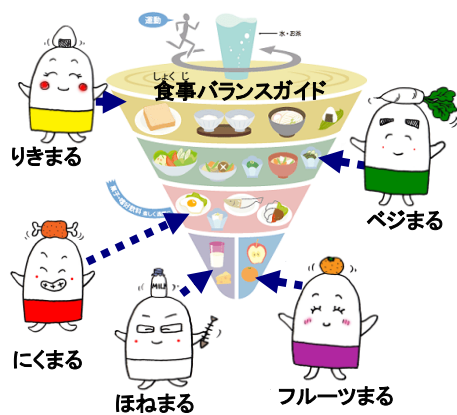
🍷 🍷 🍷 食まるファイブで、楽しく食育 🍷 🍷 🍷

知立市は、「食まるファイブ」というキャラクターを用いて、バランスのよい食事の摂り方を学習しています。8日の給食には、食まるファイブが印刷されたコロッケが提供されます。

〈食まるファイブとは？〉

平成17年、農林水産省と厚生労働省は、1日に何をどれだけ食べたらよいかの目安をイラストで表した「食事バランスガイド」を作成しました。

翌年、子どもたちがいろいろな分類方法に関連づけて楽しく学べるように、愛知教育大学の学生が「食事バランスガイド」をもとに、5色の栄養指導用の手袋を考案しました。子どもたちが親しみを持てるように、手袋のそれぞれの指に名前をつけ、5人のキャラクターが誕生しました。



〈知立市と食まるファイブ〉

この5人に「食まるファイブ」という名前をつけたのは、知立西小学校の子どもたちです。食まるファイブの歌もあり、愛知県のホームページで、当時の知立西小学校の子どもたちの歌声を聴くことができます。食まるファイブがどのエリアの出身で、どんなはたらきをするのかわかる歌です。

市内の各学校では、毎月5～6回程度、給食時間の放送などで食まるファイブの説明や紹介をしています。

〈キャラクター紹介〉

りきまる



わたしは、食まるファイブのリーダーとして、仲間をまとめています。みんなの体を動かすエネルギーのもとです。主食エリアに住んでいます。仲間は米、パン、めんです。

べじまる



ぼくは、体の調子を整える役割をもっているべじ。副菜エリアに住んでいるべじ。仲間は野菜、きのこ、海苔の料理べじよ。

にくまる



オレ様は、筋肉や血をつくるもとなんだぜ。主菜エリアに住んでいるんだぜ。オレ様の仲間は肉、大豆、魚、卵の料理だぜ。

ほねまる



おいらは、丈夫な骨や歯をつくるもとになるんだホネ。牛乳・乳製品エリアに住んでいるホネ。牛乳、ヨーグルト、チーズがおいらの仲間ホネ。

あいことば 合言葉は「5色がそろると体にいいね！」

フルーツまる



あたしは、体の調子を整えるフル。果物エリアに住んでいるフル。みかん、りんごなどのフルーツがわたしのお友達フル。

いみ し た がつ ぎょうじしょく
 意味を知って食べてみよう、5月の行事食

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



かしわもち

かしわの葉で、あん入りのもちをくるんだ和菓子です。かしわは、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。



ちまき

ちがやの葉や笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸した和菓子です。ちがやの葉が使われていたことから「ちがやまき」と名づけられ、のちに短縮されて「ちまき」と呼ばれるようになりました。



きせつ 季節ごとに味わう食べ物の「旬」

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。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って、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富で、価格も安いという特長があります。季節ごとの旬の食べ物の一例を紹介します。

<p>はる しゅん やさい にがみ 春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>アスパラガス、そら豆、たけのこ、清見、菜の花、セロリ、アサリ、いちご</p>	<p>なつ しゅん やさい からだ 夏が旬の野菜は、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> <p>もも桃、とうもろこし、すいか、えだまめ枝豆、アジ、なす、トマト、きゅうり</p>
<p>ふゆ しゅん やさい あまみ 冬が旬の野菜は、甘味を感じるものが多いです。</p> <p>れんこん、りんご、だいこん大根、ほうれん草、ゆず、ねぎ、ブリ、はくさい</p>	<p>あき しゅん やさい ふゆ 秋が旬の野菜は、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、にんじん、さつまいも、栗、サンマ、かき柿、ぶどう、さといも</p>