



食べてみんな元気

食育だより
令和6年5月号
知立市学校給食センター



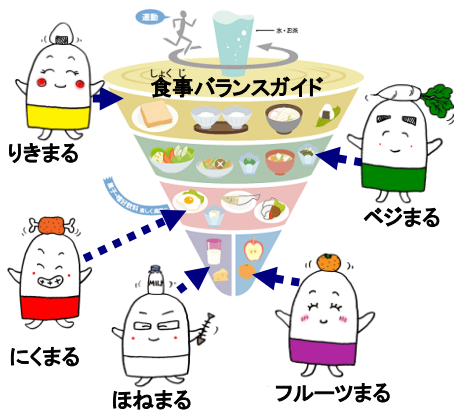
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。新しい生活に慣れてくると同時に、新生活の疲れが出てくる時期でもあります。元気に楽しく学校生活を送るために、食まるファイブがそろった食事をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

食まるファイブについて知ろう

〈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がわかる歌です。

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。

ベジまる



ぼくは、体の調子を整える役割をもっているベジ。副菜エリアに住んでいるベジ。仲間は野菜やきのこの料理ベジよ。

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。

合言葉は「5色がそろって体にいいね！」

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。

※裏も読んでね。

端午の節句

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。中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したものです。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。また、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子をいただきます。



かしわもち



「かしわもち」は、小豆あんを包んだもちを、かしわの葉でくるんだものです。かしわの葉は、新しい芽がでるまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という願いをこめて使われ、縁起物として端午の節句にかかせないお菓子になりました。給食では5月1日に「かしわもち」がでます。お楽しみに。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

「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などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、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。旬の食べ物の一例をご紹介します。ご家庭でも積極的にとり入れてみましょう。

はる 春

- いちご
- たけのこ
- キャベツ
- じゃがいも
- たまねぎ
- そらまめ
- かつお

なつ 夏

- すいか
- えだまめ(だいず)
- なす
- にがうり
- きゅうり
- トマト
- メロン
- あじ

あき 秋

- きのこ
- こめ
- ぶどう
- かき
- にんじん
- さつまいも
- さといも
- さんま

ふゆ 冬

- りんご
- ぶり
- だいこん
- みかん
- ほうれんそう
- ブロッコリー
- こまつな
- はくさい

給食でも旬の食べ物をとり入れてるっぴ！

