



食べてみんな元気

食育だより
令和7年5月号
知立市学校給食センター

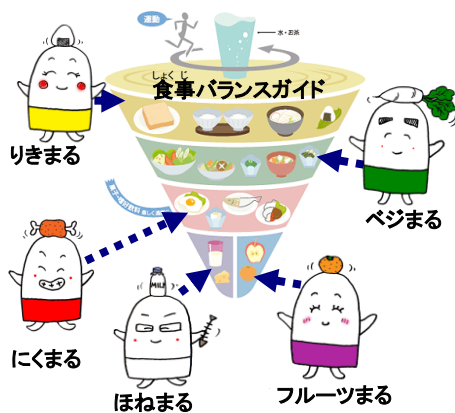


食まるファイブ「5色がそろくと体にいいね」

〈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を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。

あいことば 合言葉は「5色がそろくと体にいいね！」

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。



食まるファイブが給食に登場！

5月2日の給食で、食まるファイブのイラストが印刷された「コロッケ」が登場します。お楽しみに！




※裏面も読むっぴ！

がつ ぎょうじしよく こ い み
5月の行事食に込められた意味


端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



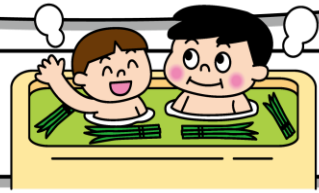
もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもののことです。中国から伝わった行事に由来し、地域によって様々な味や形があります。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちを、かしわの葉でくるんだものことです。かしわは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにと願いが込められています。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



きせつ あじ たもの しゅん
季節ごとに味わう食べ物の「旬」


春

芽を出したばかりの山菜やたけのこ、冬の間ゆっくりと成長した野菜や果物がとれます。
 海では、魚や貝類の多くが卵を産む季節で、この時期においしくなるマダイやアサリなどが旬です。



夏

日差しをたっぷりあびた、トマトやきゅうりなど、実がなる野菜が多く、色が濃い特徴があります。
 魚は、南の海から日本にやってくるカツオやアジなどの回遊魚、夏に産卵するキスなどが旬です。



冬

寒い冬でも凍らないように糖度が高くなるため、根菜や葉物、果物も甘くおいしくなります。
 冷たい海で、脂がのっておいしくなる回遊魚のブリや、海底にすむフグやアンコウなどが旬です。



秋

おだやかな気候で、多くの作物が育ち、特に冬まで保存できる根菜やいも類がとれます。
 魚は、北の海から南に下りてきたサンマやサバなどの回遊魚が、脂がのっておいしいです。

