

5月給食だより

令和6年5月
西条市立河北中学校

愛媛のおさかな



4~5月に産卵のため、瀬戸内海に群れをなしてやって来ます。旬は春で、刺身、照り焼き、みそ漬けなどで食べられています。

写真提供：愛媛県農林水産研究所水産研究センター、同 栽培資源研究所

さわやかな新緑がまぶしい季節となりました。新しい学年やクラスでの生活にも馴染んできた頃でしょうか。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がほぐれる反面、春から初夏への季節の変わり目が重なって疲れが出やすい時期です。

健康な体を保つため、好き嫌いせずしっかりと食べ、元気よく毎日を過ごしましょう。



朝ごはんを食べていますか？

朝、時間がないからと朝ごはんを食べずに家を出ていませんか？朝ごはんを食べないと、午前中に頭が働かず、ボーっとしてしまいます。朝ごはんを食べて、脳と体をしっかり目覚めさせ、元気に1日をスタートさせましょう。

朝ごはんの役割を知ろう！

エネルギーを補給

脳のエネルギー源となるブドウ糖は、体内に蓄えておく量に限界があります。朝ごはんを食べて十分にエネルギーを補給することで、脳が働き、集中力が上がります。



肥満を予防

朝ごはんを食べないと、その後の血糖値が大きく変動してしまいます。このため、間食が増えたり、1回の食事で食べ過ぎたりしてしまい、肥満の原因となります。

朝ごはんを食べる習慣を身に付けよう！



生活リズムを見直そう

朝ごはんを食べられていない人は、まず生活リズムを見直しましょう。夕食の時間が遅くなったり、夜食を食べたりすると、朝起きた時に食欲がなく、朝ごはんを食べられなくなってしまいます。

理想の朝ごはんは・・・

主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事が理想的です。この4つをそろえることで、いろいろな栄養素をとることができ、栄養のバランスが整います。



旬の食材紹介

～ 豆類 ～

世界には、豆の仲間が約18,000種類もあり、このうち食用に使われる豆は約70種類といわれています。豆は、炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラル等の栄養素をバランスよく含んでいる上、食物繊維、ポリフェノール等の機能性成分も豊富なすぐれた食材です。今回は、豆の中でも春に旬を迎える、さやえんどうとそら豆についてご紹介します。

いちごと同じくらいのビタミンC量!?
さやえんどう



さやえんどうは、ビタミンCを多く(100g中60mg)含み、いちご(100g中62mg)と同じくらいの量です。ビタミンCは抗酸化作用により、免疫力を高め風邪の予防に効果的です。

また、さやえんどうは、うまみ成分としても利用されるグルタミン酸を多く含みます。食べた時にうまみと甘みを感じられるのは、この成分のおかげです。

豆の上部にあるツメは「おはぐろ」
そら豆



そら豆には、ひと粒ひと粒の豆に黒いツメがあります。これは、豆がさやにつながっていた部分で、「おはぐろ」と呼ばれます。早採りした、実が若い状態のものは、緑のまままだ黒くなっていないことが多いです。このため、茹でるときは「おはぐろ」が黒いものから、緑のもの順番で湯に入れると、同じ硬さの茹で具合になります。

さやえんどうとグリンピースの違いとは？

さやえんどうは、早い段階で収穫し、さやごと食べるもの。グリンピースは、さらに豆が成長してから収穫し、豆だけを食べるもので、実えんどうともいわれます。



そら豆の名前の由来

さやが空を向いていることから、この名前が付いたといわれています。熟して下向きになると、収穫の合図です。

～ えんどうごはん ～

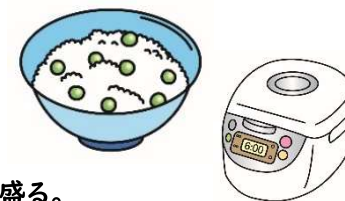
～ 西条元気UP給食メニュー ～

【材料4人分】

- 米……………2合
- もち米……………20g
- グリンピース……50g
- 酒……………大さじ1/2
- 塩……………少々
- だし用昆布………3cm角

【作り方】

- ① 米ともち米を合わせて洗う。
- ② グリンピースを洗う。
- ③ 炊飯器に全ての材料を入れて炊く。
- ④ 炊きあがったら全体を混ぜて、器に盛る。



豆とごはんの組み合わせでパワーアップ！

お米だけでは不足しがちな栄養分は、豆と組み合わせることで上手に補うことができます。豆に含まれるビタミンB1は、ごはんの糖質をエネルギーに変えるのに不可欠な栄養素です。一緒に食べて、効率よくエネルギーを取り入れましょう。

