



# がっこう きゅうしょく 5月号 給食だより

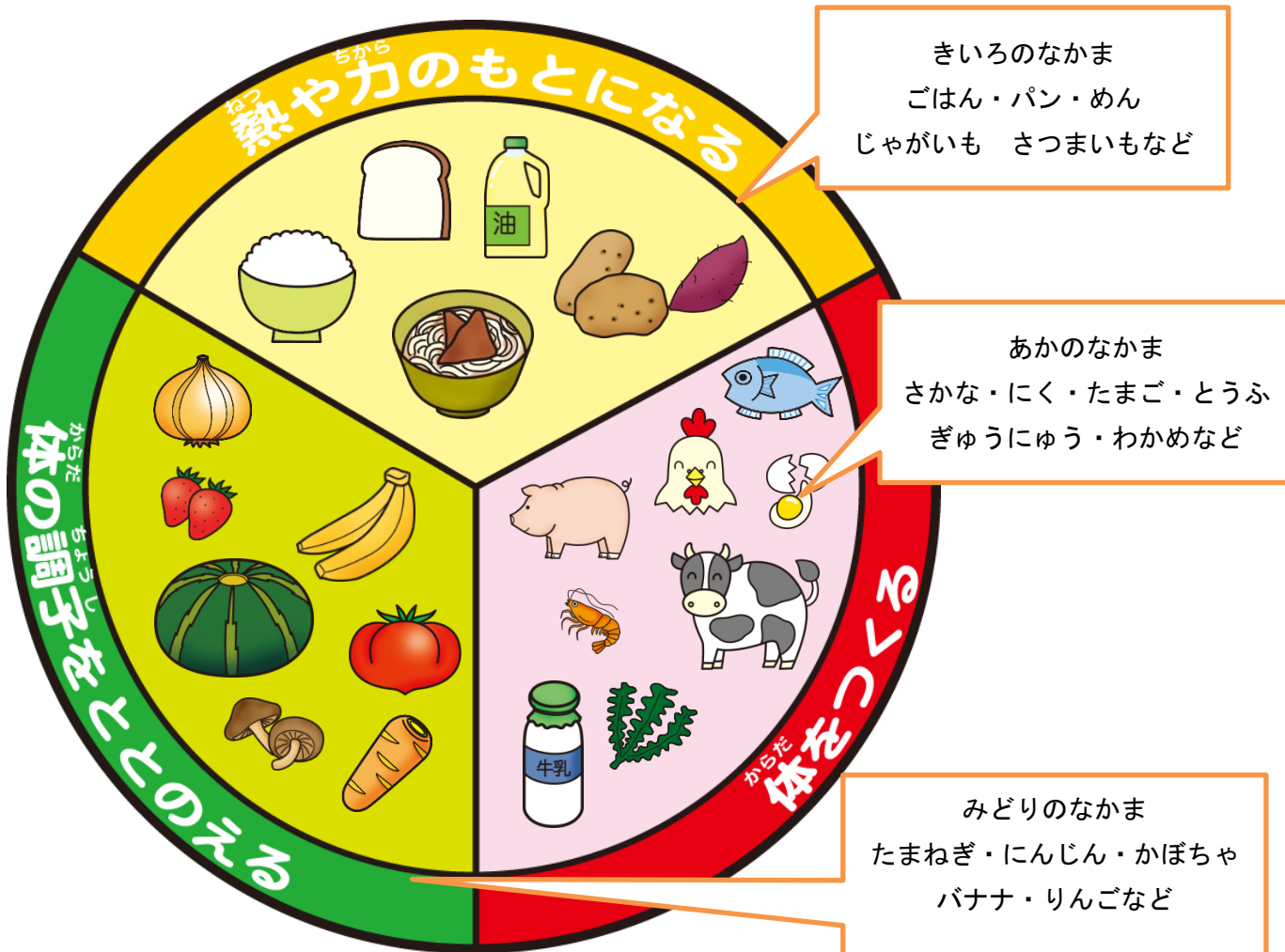
藤 支 発 506 号  
 令和6年4月30日  
 大阪府立藤井寺支援学校  
 校 長 高 田 清 将

新学期が始まってもうすぐ1か月となります。学校生活にも慣れ、給食の時間を待ち遠しく感じているようです。暖かくなり過ごしやすくなる時季ですが、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるようにしてください。

また、朝ご飯は一日の原動力です。早寝早起きを心がけ、朝ご飯をゆっくりとよく噛んで食べると良いです。エネルギーの源となる主食のごはんやパン、メインのおかず(主菜)、野菜を使ったおかず(副菜)をそろえると栄養バランスがよくなります。

## 食べ物の3つのグループを知ろう!

食べ物にはわたしたちの体を元気にしてくれる大切なはたらきがあります。そのはたらきによって、食材を赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。



# しゅん しょくざい 《旬の食材》



## …うすいえんどう…

うすいえんどうの特徴は、実が大きく上品で繊細な甘みがあり、ほくほくとした食感です。グリーンピースと比べて皮が薄く青臭さも少なく、色はグリーンピースより少し黄緑に近い色合いです。関西地方では古くから春を告げる旬の食材として「豆ご飯」や「卵とじ」といった料理で親しまれてきました。

## しん …新たまねぎ…

たまねぎは、もともと日本にはありませんでした。最初、東京で育てようとしたのですが、気候が合わずうまくいきませんでした。日本ではじめてしょうずにさいばいできたのは北海道だそうです。たまねぎは、どくとくのからみ成分がおいしさのひみつです。みずみずしい新たまねぎは、うすくスライスしてサラダにしたり、かつおぶしとしょうゆで食べてもおいしいですね！



# がつ ぎょうじしょく しょうかい 5月の行事食の紹介



## たんご せつ 端午の節句



がついつか たんご せつく  
5月5日は端午の節句です。

こいのぼりや武者人形、よろいかぶとをかざり、ちまきやかしわもちを食べて子どもの健やかな成長と幸せを願う日です。

関西では「ちまき」、関東では「かしわもち」を食べることが主流のようです。