



きゅうしょく

がつごう

給食だより

5月号

藤 支 発507号
 令和 5年 5月16日
 大阪府立藤井寺支援学校
 校 長 高田 清 将

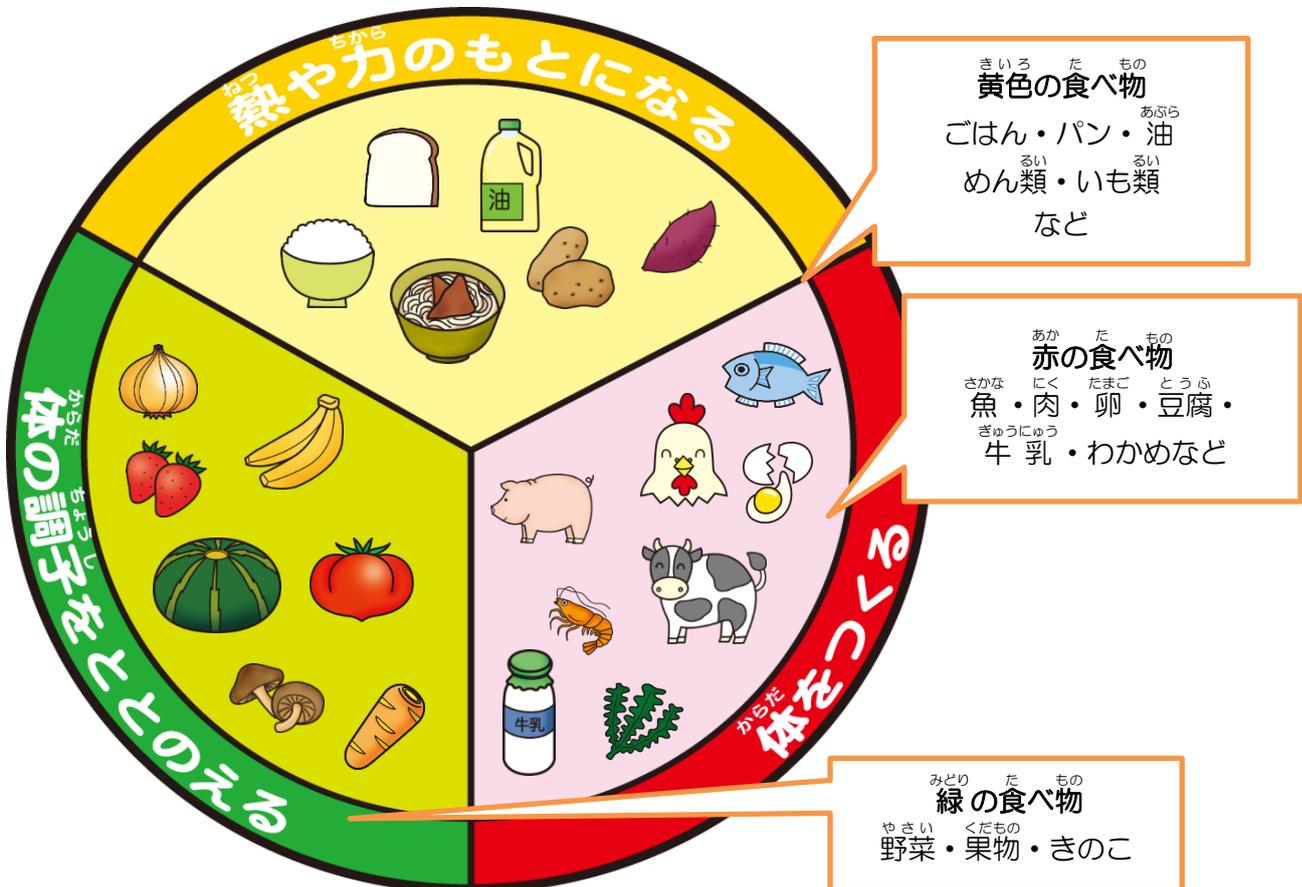
新学期が始まって1か月半が過ぎました。新しい環境に慣れ、緊張がほぐれると同時に疲れが出てくる時期でもありますので、十分な栄養と睡眠をとるように心がけましょう。

私たちは体に必要な栄養を食べ物からとっています。すべての栄養素を必要なだけ含んでいる便利な食べ物はありません。食べ物に含まれるおもな栄養素は、その働きによって3つのグループ、赤、黄、緑に分けられます。この3色から色々な食べ物を選び、組み合わせるとバランスの良い食事になります。

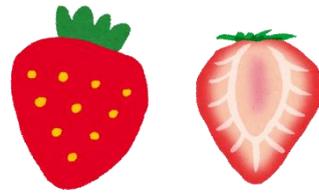
さんしょくしょくひんぐん 三色食品群

見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」3つの色に分類したものです。

この3色をまんべんなく食べることで栄養のバランスが整う目安になります。



しゅん 「旬」のたべもののおはなし …いちご…



いちごののったケーキは一年中ありますね。

いちごはいったい、いつの食べものでしょうか？

すこ まえ 5 6 がつ さいばい ひんしゅ かいりょう
少し前までは、5～6月だけのものだったのです。それが、ハウス栽培や、品種の改良
いちねんじゅう
で一年中つくられるようになりました。

いま 12 がつ いちばん おお
今では、みんながケーキを食べる 12月に一番いちごが多くつくられているのです。
た せいせつかん
食べものに季節感がなくなるのはさみしいですね。

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。

さいしょ とうきょう そだ ぎこう あ
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

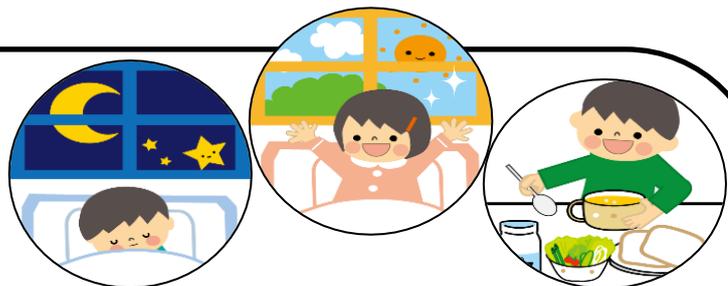
いきませんでした。日本ではじめてうまく栽培できたのは北海道だそうです。

たまねぎのおいしさのひみつは、あのだくとくのからみ成分。たまねぎのからみには
ち せいぶん
血をさらさらにしてくれる効果もあります。

みずみずしいしん
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
しょうゆをかけたりして食べてもおいしいですね。

はやね はやお
早寝・早起き

あさ
朝ごはん



No.2

もんだい へいじつ すいみんぶそく やす ひ ねむ もんだい
問題 平日に睡眠不足でも、お休みの日にたくさん眠れば問題ない。○か×か？

こたえ：×

まいにち ひと すいみん ひつよう やす
毎日、人はきちんとした睡眠をとる必要があります。まとめてとることはできません。また、お休
み ひ あさおそ ね たいないどけい よるがたか がっこう
みの日に朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化してしまいます。そのため、学校の
じゅぎょう しゅうちゅう と く おずか ひまん びょうき たか
授業に集中して取り組むことが難しくなったり、肥満や病気のリスクが高まったりします。
きそくただ せいかつ こころ
規則正しい生活を心がけましょう。