豊中市中学校給食

5月 食育だより

新緑がすがすがしい季節になりました。新年度が始まって１ヶ月。新しいクラスでの給食に、みなさん、少し慣れてきましたか。５月には大型連休もあり、生活リズムが乱れる時期でもありますので、お休み中も早寝早起きを心がけましょう。

主食をしっかりとろう

主食（ごはんやパン、めんなど）は、わたしたちが体を動かすためのエネルギー源になります。そのため、３回の食事で必ず主食をとることが大切です。

ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。

各地に伝わる端午の節句のお菓子

５月５日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

５月２日（金）には子どもの日のメニューとして「かしわもち」が出ます。

出典：少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック③成長期に大切な食品」　月刊「学校給食」

作成：豊中市立中学校栄養教諭
豊中市教育委員会　学校給食課
TEL/06-6843-9101