



新学期が始まってほぼ1カ月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べる」といった、規則正しい生活をぜひ、心がけていただきたいと思います。

また、5月は鞘（さや）の付いた野菜が旬を迎えます。5月15日（金）には、1年生が「グリンピースのさやむき」に挑戦します。体験学習を通して、「食」への興味・関心や、食べる意欲がわいてくれたらと思います。

子どもたちの「味覚」を育てるために

味覚は、離乳期に始まる食体験によってつくられていきます。味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本の味があります。このうち、本能的に子どもが好む味は甘味、塩味、うま味ですが、その他の味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。そのため給食では、いろいろな味に出会う機会をできるだけ、たくさん提供していくことを心がけています。学校給食では、子どもたちの味覚を育てるために次のことに配慮しています。ご家庭でも参考にいただけたら幸いです。

1. 手作りと薄味を心がけています

食品本来の味が分かり、食塩の取り過ぎを防ぐために手作りや薄味を心がけています。市販の加工済み食品は、味付けを大人向けに強めにしているものが多いので、ご家庭で利用するときには食塩の取り過ぎに注意が必要です。



2. 旬のおいしさを味わいましょう

子どもたちが、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物が多いのは当たり前です。だからこそ、できるだけ本物のおいしい味のする、採れたての野菜や果物、魚などの旬の食材をぜひ食べさせてあげたいと考え、給食に取り入れています。



3. 大人がおいしそうに食べましょう

周りの大人がおいしそうに食べていれば、子どもは「おいしいのかな…」と興味をもちます。また給食時間に先生やお友だちと楽しく食べることで、新しい食べ物や知らない料理に関心を持ち、「食べてみようかな…」とチャレンジする意欲が生まれてきます。

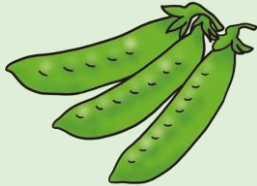


旬の食材

今の時期は、えんどう豆やそら豆、さやいんげんなど、「鞘（さや）」が付いた野菜がおいしくなる季節です。旬の時期には香りもよく、みずみずしい味わいを楽しめます。5月15日（金）は1年生がグリーンピースの鞘剥きを行い、「グリーンピースご飯」にして当日の給食で提供します。また、5月18日（月）は給食で「そら豆のかき揚げ」が登場します。

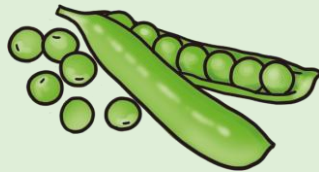
えんどう

さやえんどう



さを若どりしたもの。歯ざわりがよく、ほのかな甘みもある。カロテン、ビタミンCが豊富。

グリーンピース



若い豆を食べる。たんぱく質や炭水化物など豆としての栄養がとれる。ビタミンも豊富。

スナップえんどう



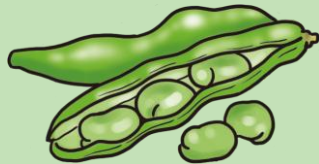
アメリカからやってきた。大きくなってもさがやわらかく、中の豆と両方食べられる。

さやいんげん



「三度豆」ともよばれ、夏にかけてたくさん収穫できる。カロテン、ビタミンB群に富む。

そらまめ



食べ頃の若い豆を食べる。さが空に向かって伸びることから「そらまめ」の名前がついた。

えだまめ



大豆の若い豆を食べ、野菜としての栄養ももつ。カルシウムや鉄も豊富。

ペロリンレシピ



《グリーンピースご飯》 5月15日（金）の献立

＊材料（4人分）

- ・米 2合
- ・水 400ml
- ・グリーンピース（実） 40g
- ・塩 小さじ1/2
- ・酒 大さじ1



春の香りと豆の甘さが楽しめます。
塩茹でして、後から混ぜてもOK！