

風薫る5月、緑がみずみずしく輝くさわやかな季節です。新学期が始まって1ヶ月がたちました。子どもたちも新しい環境にそろそろ慣れてほっとしている頃でしょうか。

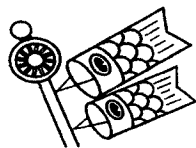
## 5月5日は端午の節句



「端午」とは「月はじめの午の日」を指します。「午」は「五」と通じることから、毎月5日をいい、その後、5月5日となりました。古くから5月は「悪月」「物忌みの月」などと呼ばれ、病気で死ぬ人が大勢いました。そのため中国の風習で、病よけにショウブやヨモギを軒にさし、ちまきやかしわもちを食べて邪気を払ったのが由来です。

献立より

2日(木) 山菜ごはん



ふきのとうから始まって、わらび、うど、たらの芽、ふき、たけのこ、ぜんまい、うるいなどの山菜の季節です。山菜は「山」の菜。「菜」は「おかず」という意味ですから、山菜は日本人にとって古くから「山のおかず」だったのです。冬眠から覚めた熊は、穴からはい出すと、まず笹熊の新芽を食べて、長い間休んでいた胃や腸に刺激を与えるといわれています。人間も同じです。ビタミンCをたっぷり含んだ春の新芽を食べて新陳代謝を促し、体細胞をフレッシュにしたいものです。

## 海にすむ魚たちの 秘めた栄養機能を見直そう

冬の寒さがやわらぎ、やがて春の日差しがやわらかさを増す季節になると近海では上品な白身魚が旬をむかえます。鯛やメバルが春を告げ、鱈やかつおもまた、脂がのって美味しくなります。四方を海に囲まれ、魚を食卓にふんだんにとり入れてきた和食の文化が日本人の健康度を押し上げ平均寿命、健康寿命ともに世界一になった大きな要因のひとつも考えられています。

しかし、小・中学生の子どもをもつ母親を対象としたアンケート調査によると夕食に魚介類を食べる頻度は「週2回」が過半数を占め、平均では2.7日となっています。近年は若い世代を中心に急速に魚離れが進み、高脂血症などの生活習慣病が子どもたちに増加している要因にもなっています。肉類のとりすぎを避け、魚類を食べる習慣を身につけましょう。

たんぱく質

健康を維持していく上では毎日の食事ですっかりたんぱく質をとることが大切です。食品に含まれるたんぱく質を、体内での利用しやすさ(アミノ酸スコア)で評価すると、魚の多くが100点満点。

カルシウム

丈夫な骨や歯の維持に欠かせないカルシウムはビタミンDといっしょにとることで吸収が高まります。ビタミンDは魚の卵や内臓に豊富。丸ごと食べられる小魚は吸収のよいカルシウム源です。

EPA・DHA

EPA・DHAは魚の油に豊富な不飽和脂肪酸。血液中の悪玉のコレステロールを減らし高脂血症を防ぐ効果があります。

タウリン

タウリンは遊離アミノ酸の一種で、コレステロール、中性脂肪、血圧、血糖値などを正常に保ってくれます。カキなどの貝類やタコ、イカ、エビなどはコレステロールを含む反面、タウリンを多く含むためむしろ生活習慣病を防ぐ効果が期待できます。タウリンは肉類(内臓を除く)には殆ど含まれていないので、魚介類で補いましょう。

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	660	13.0~ 28.0	18.3 ~ 22.0	350	3.0	140 ~ 420	0.40	0.50	23	2.5	6.0
5月分平均	640	26.2	22.2	358	2.4	240	0.42	0.56	26	3.0	4.2



学校給食費の徴収にご協力ください

★今月の引き落とし日は5月7日(月)です。

★連休が入りますので5月2日までに2か月分の入金をお願いします。

\*1年生は6月に3か月分の引き落としになります。