



美しい5月、さわやかに健やかに！

「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」。江戸時代に活躍した俳人、山口素堂の有名な句です。目で、耳で、そして舌で感じる初夏の喜びが表現されていますね。

さわやかな新緑の季節、五感を使ってこの季節ならではの美しさや素晴らしさを感じ、ますます豊かで健やかな学校生活を送りましょう。

運動と栄養

体育祭や部活動の大会に向けての活動が本格的になってきました。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食すること(量)とバランスよく食すること(内容)の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、主食・主菜・副菜・汁物などをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素がバランスよくとりやすくなります。

副菜 野菜やきのこ類、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含み、体の調子をととのえます。

牛乳・乳製品 カルシウムやタンパク質が多く、体をつくるもとになります。

主菜 肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などはタンパク質を多く含み、体をつくるもとになります。また、豚肉や大豆に多く含まれているビタミンB1は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

くだもの ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子をととのえます。ビタミンCは、疲労回復にも役立ちます。

汁物 体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると、さまざまな栄養を効率よく補うことができます。

主食 ご飯、パン、めん類などの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源としてとても重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

5月でも気温が急に高くなる日がありますが、この時期の体はまだ暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめな水分補給を心がけましょう！



ふるさと科を通して食育 あら 新たなチャレンジ！

❖ 2年生は、昨年度に引き続き森さんにお世話になってミニトマトの苗を自分の植木鉢に植えました。



植え方や水やりの方法などを教わりました。真剣な眼差しでやる気満々💪



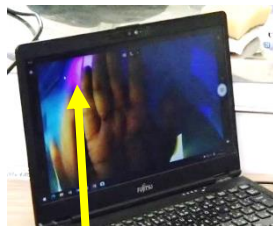
❖ 8年生は、ふるさと科トライアル体験が始まりました。

家庭科や野外活動等で調理実習の機会もあることから、南丹保健所衛生課の方に来ていただき、食中毒対策と効果的な手洗い・消毒方法について話を聞き、手洗い後の汚れチェックをブラックライトで確認し、衛生の認識を深めました。

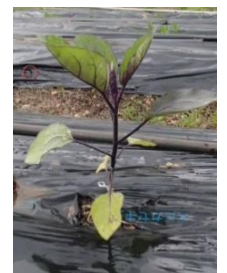
育親ファームでは、野菜の苗が成長しています。何の野菜を作っているのかな？
0(^-^)o ワクワ 楽しみです！



制服のポケットにハンカチ入ってる？



指先に汚れが残っています。



めぐ ふるさとの恵みいただきレシピ にく 肉じゃが

おおい目に作って
翌日はオムレツの
中身にへ～んしん

新たま&新じゃがの季節

<材 料> 1人分g
豚肉 30 (3cmくらい)
たまねぎ 44 (くしがた切り)
人参 22 (いちよう)
じゃがいも 50 (角切り)
さつまあげ 10 (短冊切り)
糸こんにゃく 20 (下ゆで)
むきえんどう 5 (塩ゆで)

<調味料>

三温糖 小さじ1/2 強 濃口醤油 小さじ1/2
薄口醤油 小さじ1/2 煮干し 1 水 35

<作り方>

- ① 煮干しと水で、だしをとっておく。
- ② 鍋にだし汁を入れ、豚肉を入れて煮る。
- ③ たまねぎ、人参、じゃがいもを加えて煮る。
- ④ じゃがいもがやわらかくなれば、さつまあげ、糸こんにゃくを加え、調味料を入れて煮る。
- ⑤ 最後にむきえんどうを入れて仕上げる。

今の時期だけの
「葉たまねぎ」
葉の方も煮物や炒め物に使えますよ！

