

給食だより



一関市
真滝学校給食センター
令和8年4月24日(金)

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、体や心に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

栄養バランスも意識しましょう

ご飯だけ、パンだけ…という人もいますが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

選び方の基本 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

<h3>主食</h3> <p>(主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p>	<h3>主菜</h3> <p>(主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p>	<h3>副菜</h3> <p>(主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p>
--	---	---

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<h3>牛乳・乳製品</h3>	<h3>果物</h3>
-----------------	-------------

線であつなごう！春に美味しい魚 & 漢字クイズ

春に美味しい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

タイ	鮭	①	白身の高級魚として知られているよ
サワラ	鰻	②	
アジ	鯛	③	たまごは「数の子」になるよ
サヨリ	鱈	④	
カツオ	鯉	⑤	
ニシン	細魚	⑥	

こたえ
 タイー鯛ー⑥ サワラー鱈ー③ アジー鮭ー⑤
 サヨリー細魚ー② カツオー鯉ー① ニシンー鰻ー④

旬にまつわる言葉

走り …旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。

盛り(旬) …最も多く出回り、おいしい時期。

名残 …旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。



給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

