

# 5月 給食だより

令和8年度 5月  
福島市東部学校給食センター

新学期が始まって、1か月が経ちました。新しい環境にも慣れてきた一方で、連休明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きを心がけ、朝食をしっかり食べて生活リズムを整えましょう。



## 栄養バランスを考えて食べよう

私たちは、いろいろな食べ物を食べることで、生きていくために必要な栄養素を得ています。健康な体で毎日元気に過ごすためにも、栄養バランスを考えて食事をするように心がけましょう。

### 五大栄養素と3つのはたらき



### バランスの良い食事とは・・・？


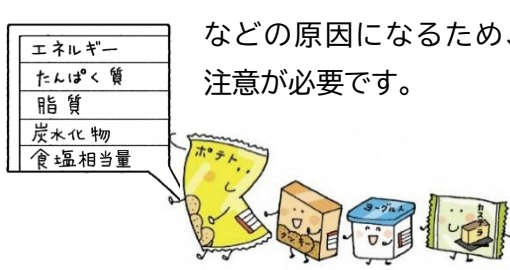
ごはんを主食として、主菜、副菜、汁物をそろえると、ほぼ理想の栄養バランスとなります。意識して組み合わせていきましょう。また、果物や牛乳、ヨーグルトなどが付くとさらに良いですね。



## 将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう



健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。

コンビニやスーパーで選ぶ食事のポイント	間食を選ぶ時は表示をチェック
<p>主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるように、食品を組み合わせましょう。</p> 	<p>市販のお菓子には、原材料名や栄養成分などが記載されています。表示を確認しましょう。脂質のとりすぎは、肥満や生活習慣病などの原因になるため、注意が必要です。</p> 



### だいすきふくしまの日 郷土食「凍み大根の煮物」

昔の田植えは、大勢の人が集まって、手植えをしており、年中で一番忙しい時期でした。体力を消耗し、のども渴くので、水分を多く含んだ「凍み大根の煮物」は、欠かせないご馳走だと言われていました。煮物に使われる鯧(ニシン)は「春告魚(はるつげうお)」とも呼ばれ、秋から春にかけて旬をむかえる魚です。

凍み大根は寒い冬の間を作り、保存食として農繁期には、いろいろな料理に活用されてきました。

福島市には、凍み大根の他にも、凍み豆腐や凍みもちなどの寒冷地ならではの「凍みもの」文化があります。「凍み」とは、寒冷地、特に東北の太平洋側で見られる食品保存方法です。食品を氷点下の空気にして内部の水分を凍らせた後、昼間の日差しと風邪で氷を溶かし、乾燥させることを言います。

他には、どんな凍みものがあるのか探してみると面白いかもしれませんね。

