

5月 給食だより

令和4年 5月号
那珂川町学校給食センター

新年度が始まって早くも1か月、若葉のきれいなさわやかな季節になりました。新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



<p>早寝・早起きを心がける</p>	<p>朝・昼・夕の3食をしっかり食べる</p>	<p>日中は元気に体を動かす</p>
--------------------	-------------------------	--------------------

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの食べ物の一例と、旬の野菜の特徴をご紹介します。

<p>苦味があるものが多い。</p> <p>春</p>	<p>みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多い。</p> <p>夏</p>
<p>凍らないように糖度が高くなり、甘味を感じるものが多い。</p> <p>冬</p>	<p>水分が少なく、保存ができる根菜類が多い。</p> <p>秋</p>

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。

今月の那珂川町産
旬の野菜
アスパラガス、ふき

5.30



毎年5月30日は、「ごみゼロ」の語呂合わせで「ごみゼロの日」に定められています。「530（ごみゼロ）運動」は、市民の呼びかけから始まり、1993年には厚生省（現・厚生労働省）が5月30日を初日とする「ごみ減量化推進週間」を正式に制定しました。現在は5月30日～6月5日（環境の日）を「ごみ減量・リサイクル推進週間」として全国各地でさまざまな活動が行われています。