



令和4年5月2日
 横浜市立小菅ヶ谷小学校
 校長 石月 努実
 栄養士 工藤 睦子

新緑がまぶしいすがすがしい季節になりました。新しい学年やクラスでの生活もだいぶ慣れてきた頃でしょうか。季節の変わり目で連休もあるこの時期は、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休みで生活リズムが崩れたりしてしまうこともよく起こります。疲れをためないように早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に登校しましょう。

5月の献立

- 2日(月) 1・4年生 ○ 12日(木) 2・3年生・・・給食室で炊いたごはんを提供します。
- 開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました(塩焼きそば・スパゲティナポリタン・チャーハンの具・アイスクリーム)

食物繊維、足りていますか？

食物繊維は、生活習慣病の予防のためにも、毎日意識してとりたい栄養素です。便秘を予防する、コレステロールの排出をうながす、血糖値の急上昇を抑えるなどはたらきがあります。食物繊維の多い穀類、野菜、果物などの食材を積極的にとるようにしましょう。

主食でとる

日本人の食物繊維の摂取量が減った理由の1つに、主食が白米や、精白した小麦粉で作られたパンに替わったことがあげられています。お米に雑穀を混ぜたり、全粒粉入りのパンを取り入れたりすると、毎日の食物繊維の摂取量を効率よく増やすことができます。



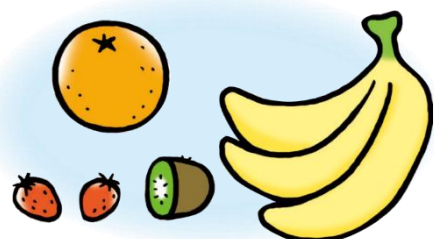
おかずでとる

食物繊維が多く含まれる野菜、豆類、いも、海そうなどの食材をおかずとして毎日食事にとり入れましょう。調理法では煮物や炒め物、みそ汁やスープの具にするのとたっぷりとれます。



果物でとる

果物にも食物繊維が豊富です。調理の手間がかからないため朝食にもとり入れやすい食材です。しかし糖分も多いので、果物だけをたくさん食べるのはあまりよくありません。デザートとして1日200g(りんご1個又はみかん2個くらい)までを目安にしましょう。



初夏です!

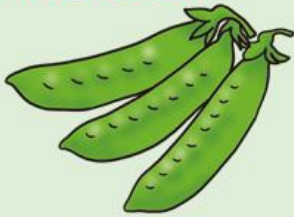
Pēa Pēa Bēan!

初夏にとれる豆は、
どんなものがあるで
しょう?



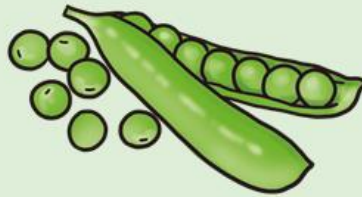
Peas えんどう

さやえんどう



さやを若どりしたもの。歯ざわり
がよく、ほのかな甘みもある。カ
ロテン、ビタミンCが豊富。

グリーンピース



若い豆を食べる。たんぱく質や
炭水化物など豆としての栄養が
とれる。ビタミンも豊富。

スナップえんどう



アメリカからやってきた。大き
くなくてもさやがやわらかく、
中の豆と両方食べられる。

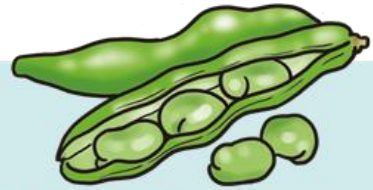
豆苗



やわらかい葉と茎を食べる。根
もとを残して水にひたしておく
と、2回目も収穫できる。

Broad Beans (Fava Beans)

そらまめ



食べ頃の若い豆を食べる。さやが
空に向かって伸びることから「そら
まめ」の名前がついた。

Green Beans

さやいんげん



「三度豆」ともよばれ、夏にか
けてたくさん収穫できる。カ
ロテン、ビタミンB群に富む。

Green Cowpeas

ささげ



さやいんげん
に似ているが、
アフリカ原産の別の豆。
「十六ささげ」は、さやがと
ても長い。

Edamame (Green soybeans)

えだまめ



大豆の若い豆を食べ、野菜
としての栄養もつ。カル
シウムや鉄も豊富。



給食では、さやいんげん・さやえ
んどう・えだまめを取り入れます!

参考：農林水産省 HP (2003) 『スナップえんどうについて知りたい』、
キッコーマン HP, 「食材別レシピまとめ」 (2022年3月3日アクセス)

引用先：健学社・食育フォーラム 5月号