



# 5月食育たより

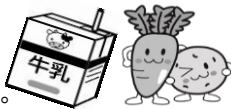
令和元年 5月号

鯉ヶ沢町立学校給食センター

新学期が始まり、早いもので、ひと月が過ぎようとしています。

5月は気候がおだやかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、

体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日もしっかり朝ごはんを食べましょう。健康的な生活リズムを身につけるスタートですから。



おはよう、いただきます!



朝ごはんをしっかり食べると、体や頭が活動を開始する。



やる気が出てきて、元気に登校できる。

## 朝ごはんを毎日食べて毎日ハッピーサイクル!



朝、おなかのすいた状態で、気持ちよく自覚めることができる。



次の日も朝ごはんをしっかり食べるために夜更かしせず早く寝る。寝る前の間食も少ない。



時間を決めて食べることが身につく。おやつは量や質も考えて食べられる。



お昼の給食まで集中力と体力が途切れずに授業を受けられる。

## はるに美味しい「さかな」いろいろ!



「はる」に美味しいさかなを、知っているかな?

さわら



たい(まだい)



にしん



しらうお



さより



かつお



かつおの美味しいきせつは、「はる」だけではなく、「あき」もそうです。はるは「はつがつお」とよばれ、あきは「もどりがつお」と、よばれています。

※さかなの美味しいきせつは、ちいきによってちがうこともあります。

## はるの食べものシルエットクイズ



Q1

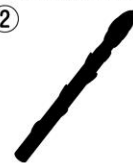
下のシルエット(かげ)はどの食べものか、3つの中からえらんで○でかこみましょう。

①



じゃがいも  
たまねぎ  
にんじん

②



ふきのとう  
アスパラガス  
ぜんまい

③



グリーンピース  
えだまめ  
そらまめ

Q2

春に美味しい食べものの切り口です。食べものの名前を下から選んで( )に書きましょう。



①



( )

②



( )

③



( )

はくさい いちご うど ブルーベリー キャベツ たけのこ

Q3

春に美味しい魚介類のシルエットです。魚介類の名前を下から選んで( )に書きましょう。



①



( )

②



( )

③



( )

タコ カレイ サヨリ イカ マダイ カツオ

### こたえ

Q1=①たまねぎ ②アスパラガス ③そらまめ

Q2=①たけのこ ②キャベツ ③いちご Q3=①マダイ ②イカ ③サヨリ

