



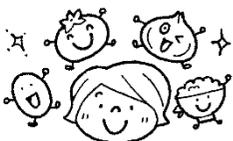
ほほえみだより



令和3年5月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (233号)

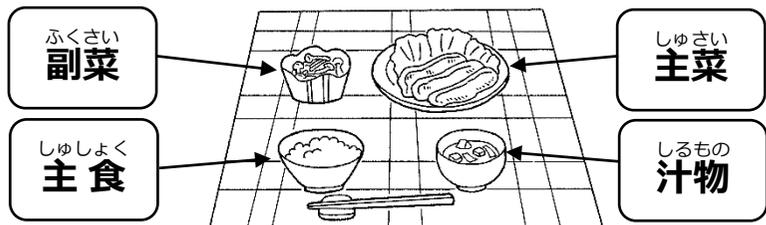
新学期が始まって1ヶ月。疲れが出てくる人もいるのではないでしょう
か。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり
食べて、生活リズムを整えましょう。



「朝ごはんは大切なエネルギー源」

私たちは、寝ている間もエネルギーを使っているの
で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを
食べることで、脳と体を目覚めさせる、体温を上げて活動的に
させるなど、午前中のエネルギーを補給することができます。
空腹を満たすだけの朝ごはんではなく、体が元気になる朝
ごはんを食べられるといいですね。そのためには、早寝、早起
きを心がけ、朝ごはんを食べる時間に余裕を持つことが大切
です。

体が元気になる「朝ごはん」とは？

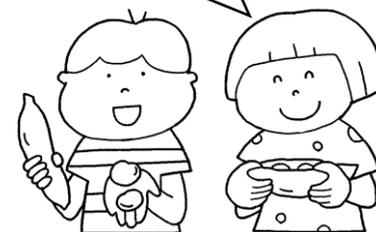


4つのお皿が揃うとBEST！
日頃の朝ごはんはどうですか？

爽やかな風が心地よい今の季節、たくさんの野菜や果物が旬を迎えます。
5月の給食でも、旬の食材を数多く取り入れています。

1年に数カ月間しか出回らない「空豆」。松伏町では、毎年町内の小学校で空豆のさやむき体験を実施し、児童が1粒1粒丁寧に取り出してくれます。ほんのり甘みがあり、ホクホクとしている空豆。今年も楽しみにしてください。

のこ残さずたべてね！



おいしいのは3日間だけ？
「空豆」

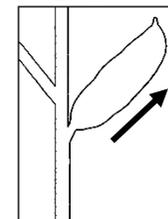


空豆は、鮮度が落ちやすく、おいしいのは3日間だけと
言われています。乾燥に弱く、空気に触れると鮮度が落ちるため、さやつきのものを買ったら、その日のうちに食べましょう。冷凍保存する場合は、硬めに茹でてから保存しましょう。



おし教えて！

なまえ ゆらい 名前の由来



空豆は、空に向かって実がなることから「空豆」と名付けられたといわれています。また、さやが蚕に似ていることから「蚕豆」と書いて、そらまめと読むこともあります。

※保護者の方へ※

給食に使用される食材の産地情報は、松伏町ホームページ・給食センターにおいて公開しています。