

# いただきます



おたよりや献立表はHPでも  
ご覧いただけます。

二次元コード⇒



## 新生活の**疲れ**が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

今年度の食育コラムは『食べ物イングリッシュ』  
身近な食べ物の名前を英語で毎月紹介します。  
その食べ物に関わるミニ情報もぜひ読んでみてね

今月の食育コラム

## potato

じゃがいも

ポテトコロッケやポテトサラダなどは給食にも登場する献立なので、じゃがいもの英語名 **potato** は、なじみのある言葉かもしれませんね。  
\*代表的な品種\*  
男爵：日本で最も多く栽培されている品種。  
ホクホクした食感が特徴です。  
メークイン：男爵に比べ細長い卵型をしていて、煮込み料理に向いています。

今月の食育コラム

## onion

たまねぎ

たまねぎは、明治時代から日本で作られている野菜です。みなさんが好きな「カレー」や宮城県の郷土料理「油麩丼」に欠かせない材料です！  
★旬は大きく分けて2回★  
6～7月の新たまねぎと、収穫してから保存して甘くなる秋冬。  
★切り方で変わる食感や味★  
繊維にそって切る→シャキシャキ  
横に切る→甘くなる

年間テーマ：食べ物イングリッシュ  
作成：大崎市学校栄養士会

年間テーマ：食べ物イングリッシュ  
作成：大崎市学校栄養士会