



# 宇治田原給食だより 5月号

宇治田原町立学校給食共同調理場 発行 令和8年5月



新学期が始まって、早くも1ヶ月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。

新しい環境への疲れも出てくる頃ですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

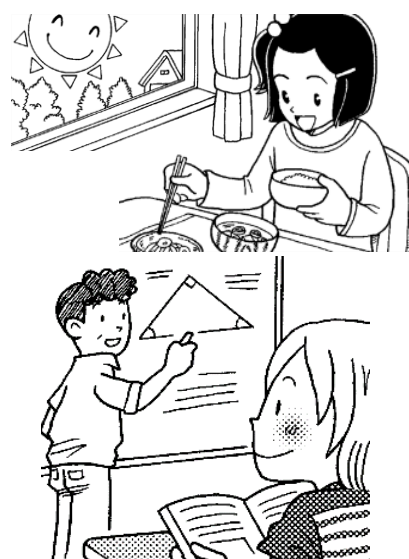
## ～ 朝ごはんでは学力や集中力が上がる！？ ～

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、飲み込んだりすることで、脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日のリズムを整えましょう。

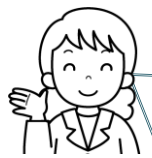
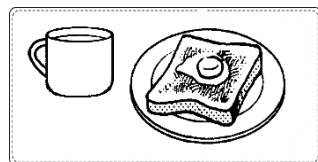
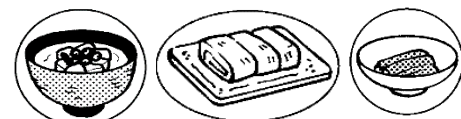
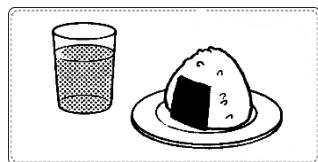
文部科学省の「全国学力・学習状況調査」によると、毎日朝食を食べている児童・生徒ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。これは、朝食が脳の機能向上に役立ち、学習に集中できる状態をサポートするためと考えられています。

また、「全国体力調査」においても、毎日朝食を食べる児童・生徒は体力合計点が高くなる傾向が見られます。

体の調子が整うと、学習に取り組む意欲や集中力もアップすると思うので、積極的に朝ごはんを食べるよう心がけてみてください♪



## 《 いつもの朝食にプラス1品 》



まず、何か食べることが基本です。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品口に入れることから始めましょう。

食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やして、栄養のバランスも意識しましょう。

## ～ お茶との歴史が深い 宇治田原町 ～



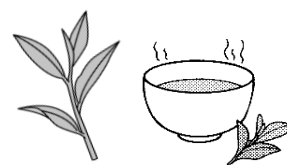
「お茶の京都」という言葉を聞いたことはありますか？これは、京都府が京都市以外にも観光客を呼び込むために推進している地域づくりの取り組みのひとつです。

京都府南部の山城地域は、お茶の生産が盛んで、日本緑茶の歴史が深いことから「お茶の京都」と呼ばれています。また、宇治田原町は、永谷宗円が青製煎茶製法を広めたことにより、「日本緑茶発祥の地」といわれています。

お茶は、ツバキ科の常緑樹「チャ」の葉から作られます。緑茶のほか、ウーロン茶や紅茶も同じチャの葉を原料としますが、チャの木の品種、加工方法の違いで、香りや味わいは大きく異なります。

緑茶は、葉を蒸したり、釜で炒ったりした後に、揉みながら乾燥させたもので、加熱することで“酸化酵素”の働きを止め、発酵(酸化)させないので「不発酵茶」ともいいます。葉の緑色が保たれ、さわやかな香りが特徴です。

一方、紅茶は十分に発酵させた「発酵茶」、ウーロン茶は途中で発酵を止めた「半発酵茶」です。また、微生物の力で発酵させる「後発酵茶」という珍しいお茶もあります。



チャの葉から、いろいろなお茶が作られます。



今月の給食は、「うじたわらの日 献立」があり、お茶を使った献立を取り入れています。風味豊かなお茶の味や香りを感じながら、食べてくださいね。

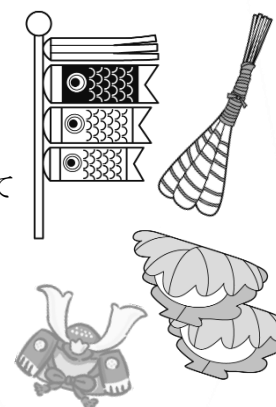
## お茶の入れ方



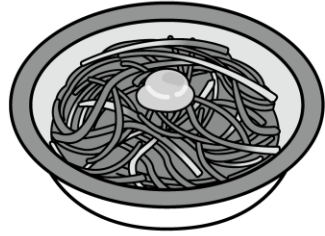
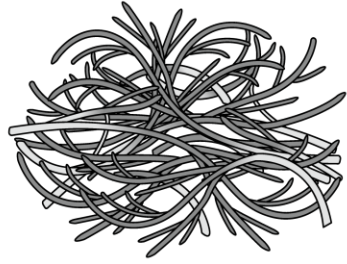
## 《 端午の節句 》

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄除けの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものと言われています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。

菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきや柏もちを食べたりします。



# おがひじき



やまがたけん きょうどりょうり  
山形県の郷土料理

「おかひじきのからしあえ」

もともと海岸の砂地に育つ野草で、見た目が海藻のひじきに似ていることが名前の由来です。ほかに、「ミル」という海藻に似ていることから、「みるな」とも呼ばれます。主な産地は山形県で、江戸時代初期に現在の南陽市で栽培が始まったとされています。本来の旬は4～6月ごろですが、露地栽培とハウス栽培の組み合わせによって、ほぼ1年を通して出荷されます。シャキシャキとした食感を生かし、サッとゆでて、おひたしやあえ物、サラダにするのが定番ですが、味にクセがないので、炒め物や汁の実など、さまざまな料理に用いられます。栄養価が高く、β-カロテンが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンCや、カルシウム、カリウム、鉄、マグネシウムなどのミネラルも多く含んでいます。

# パナマ



サンコーチョ  
とり肉と野菜を煮込んだスープ。



アロス・コン・ポヨ  
中南米で親しまれるチキンライス。

正式名称：パナマ共和国 面積：約7.5万km<sup>2</sup>(北海道よりやや小さい)  
人口：約451万人(2024年、世界銀行) 首都：パナマシティ

北アメリカ大陸と南アメリカ大陸をつなぐ地峡に位置し、西はコスタリカ、東はコロンビアと国境を接しています。国土のほぼ中央に、太平洋と大西洋（カリブ海）を南北につなぐパナマ運河（人工的に造られた水路）があり、世界の貿易において重要な役割を果たすとともに、その通行料がパナマの経済を支えています。ほかの中南米諸国と同様にスペインの植民地だったことから、公用語はスペイン語で、さまざまな民族や人種の人びとが暮らしており、食文化も多彩です。主食はお米ですが、日本のお米とは異なり、細長くて粘り気のないインディカ米が食べられています。おかずと組み合わせると「アロス・コン・ポヨ」は、お祝いのときに欠かせません。

## 線であなごう！ 春に美味しい魚 & 漢字クイズ

春に美味しい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

タイ	鮪	①	白身の高級魚として知られているよ
サワラ	鰺	②	
アジ	鯛	③	たまごは「数の子」になるよ
サヨリ	鱈	④	
カツオ	鯉	⑤	
ニシン	細魚	⑥	