



令和6年
第134号

あけの星学園食育だより 5月号



栄養士 大関

皆さん、こんにちは。5月に入りだんだんと心地が良い日が増えてきましたね。中には暑いと感じる日もあるのではないのでしょうか。自分が思っているより水分は不足しがちです。「ノドがかわいたな」と感じる前に小まめに水分をとって体調管理に気を付けましょう。

水分をたくさんとろう！

- 1日で水分をどれだけ飲んだらいいか知っていますか？
人は一日に約1.5リットル(大きいペットボトル1本分)分の飲み物を飲む必要があると言われています。



- 飲み方
水分補給の方法として、1度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯程度の水を1日に6～8回飲むようにしましょう。一度に飲んでもその時に必要じゃない量は尿になったり、お腹をこわす原因になってしまいますので気を付けましょう。



※暑い日や汗をかいた日はもっとたくさん飲む必要があります。

食育ピックアップ

5月5日(端午の節句)は「子どもの日」
子どもの日と関係のある「食」を紹介します。

- 柏餅(かしわもち)
柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「子孫繁栄(しそんはんえい)」を願う縁起物として食べられています。



- 出世魚(しゅっせうお)
出世魚を食べる習慣があります。成長とともに呼び名が変わるお魚です。
(例) ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ



ほかにも東海地方より西側では粽(ちまき)を食べる文化があります。食事になる粽と甘い粽があります。



春が旬の食材～お魚編～



3～6月に獲れるマダイはホルモンの影響でピンク色をしていて『桜鯛（さくらだい）』と呼ばれます。とても縁起がいいとされていて、お祝いの場で見られることが多いです。



春に獲れるカツオは『初鯨（はつがつお）』と呼ばれていて、脂が少なくさっぱりとした味わいです。秋に食べられる『戻り鯨』は脂がたっぷりのっていて、季節によってそれぞれの良さがあります。



関東では神奈川で獲れる「しらす」が有名です。しらすは色々な魚の稚魚で、主にイワシの稚魚になります。カルシウムが豊富なのでたくさん食べて骨を丈夫にしましょう！

食育Quiz!

今月のQuizは...下の写真のお魚は普段学園で提供しているお魚たちです。お魚の名前+お魚の写真+料理の写真を正しく組み合わせてみよう。

① サバ

② ブリ

③ かじき

A

B

C



○

△

×



(例) ①→A→○、②→A→△

4月の答え 正解は...

問1. ①

問2. ②

