

# 5月 給食だより



新年度がはじまり、1 か月がたちました。今月は、大型連休があり、生活リズムが乱れたり、緊張が少しずつほぐれたりして疲れが出やすい時期です。栄養バランスがととのった食事をしっかりとり、元気に過ごしましょう。

## 栄養のバランスをととのえよう！

体も心も大きく成長している途中のみなさんは、おとな以上にいろいろな栄養素をバランスよくとらなければなりません。

「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」「**汁物**（のみ物）」をそろえると、いろいろな食品を食べることができて、栄養のバランスがととのいます。

主食	主菜	副菜	汁物 (のみ物)
<p>体を動かし、脳をはたらかせるエネルギーのもとになります。</p>	<p>魚、肉、卵、とうふなど、体をつくるもとになる食品を使ったおかずです。</p>	<p>野菜など、体の調子をととのえる食品を使ったおかずです。</p>	<p>野菜やいも、きのこ、海そうなど、いろいろな食品を入れましょう。</p> <p>成長期に欠かせないカルシウムもしっかりとりましょう。</p>

### 5月5日は

こどもが元気でじょうぶに育ってくれることを願う行事です。こいのぼりを立てたり、かぶとなどをかざったりして、「ちまき」や「かしわもち」を食べてお祝いします。



「かしわもち」に使われている「かしわ」の木の葉は縁起がよいものとされ、「こどもが健康に育ちますように」との願いがこめられています。

## 作ってみませんか？ 給食レシピ

新じゃがを使った



### じゃがいもの中華サラダ

- 〈材料（5人分）〉
- ・じゃがいも 200g（せん切り）
  - ・にんじん 30g（せん切り）
  - ・きゅうり 80g（小口切り）
  - ・ハム 2枚（せん切り）
  - 塩 小さじ 1/6
  - さとう 小さじ 2
  - しょうゆ 大さじ 1弱
  - 酢 大さじ 2弱
  - ごま油 小さじ 1

- 〈作り方〉
- ① じゃがいも、にんじんをゆでる。
  - ② きゅうりは、塩少々をふってしぼる。
  - ③ 材料を調味料であえる。
- ※給食では、材料を蒸して使います。



給食の献立は、栄養のバランスが整うように、主食、主菜、副菜、汁物（のみ物）がそろっています。ご家庭での献立づくりの参考にしてみませんか？

### 保護者のみなさまへ



★各小・中学校のホームページまたは右記のQRコードから鹿島中学校の**今週の給食**を見ることができます。

