



# 5月のこんだてだより



新年度が始まり、早くもひと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ころなので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

## 行事食の紹介

～こどもの日献立～



こどもの日は端午の節句ともいわれ、こどもの健やかな成長を願ってお祝いする日です。「こいのぼり」や「よろいかぶと」を飾ったり、「ちまき」や「かしわもち」を食べたりする習慣があります。

「かしわもち」を包むかしわの葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家が絶えず続く」として縁起がよいといわれています。

## 栄養バランスを考えて食べよう!!

私たちは食べることで生きるために必要な物質(栄養素)を体内にとり入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内でののはたらきの違いで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品がつねに食事の中にかたよりなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスを整えることができます。毎月の献立表を参考にしてみてください。

おもに体をつくる もとになる		おもに体の調子を 整える		おもに エネルギーになる	
たんぱく質	無機質(ミネラル) (カルシウム・鉄など)	ビタミン		炭水化物 (糖質)	脂質
魚、肉、卵、大豆製品など	牛乳、乳製品、小魚、海そうなど	色の濃い野菜	その他の野菜、きのこ類、くだもの	米、パン、めん類、いも類など	油、バター、マヨネーズなど



## 味めぐり:神奈川県

今月の味めぐりは、神奈川県です。

古くから海軍港として発展してきた横須賀市は「カレーの街」と呼ばれています。それは、明治時代に日本の海軍が、栄養バランスがよく、調理の簡単なカレーに注目し、船での食事に取り入れたことが始まりといわれています。最初、カレーはパンにつけて食べていたようですが、パンにつけたのでは力が出ないということで日本海軍の食事は「カレーをごはんにかけて食べよう!」となったそうです。船からおりた人たちが、それぞれの故郷に持ち帰り、カレーを広めました。横須賀はカレーの発信の地なのです。

また、海軍カレーは、栄養バランスを考慮し、サラダと牛乳を必ず添えることが提供のルールとなっているそうです。さらに、薬味としてチャツネも添えられるそうです。そのため、今月の給食でもカレーライスに加え、サラダと毎日ついている牛乳のセットにしました。また、カレーには、いつものカレーとは違い、チャツネという調味料を加えています。



Let's cook!

5月の  
献立より

## 《さばとおからのそぼろごはん》

(材料 4人分)

- ・ごはん 4杯
- ・さば水煮缶 2缶
- ・おから 30g
- ・系こんにゃく 80g
- ・きぬさや 30g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・水 50g

(作り方)

- ① さば水煮の水気を切り、ほぐしておく。系こんにゃくは荒く刻み、茹でておく。きぬさやは塩ゆでて、水気を切り、千切りにしておく。
- ② フライパンに油をひき、おろししょうが、さば、系こんにゃくを炒める。
- ③ おからを加え、全体に油がなじんだら調味料Aと水を加える。
- ④ 水気を飛ばして、最後にきぬさやを加え仕上げる。
- ⑤ ごはんに④をかける。

きぬさやの代わりに、季節の野菜を加えてアレンジしてくださいね。(グリーンピース、ピーマン、いんげんなど)

