

5月のこんだてだより

新学期が始まって1か月がたちました。さわやかな季節となりましたが、新しい環境で疲れも出やすい時です。バランスの良い食事と運動・睡眠をしっかりとることで生活リズムを整え、心も体も元気に過ごしましょう。

行事食の紹介

こどもの日献立 ～5月5日は「端午の節句」です～

こどもたちの健やかな成長を願ってお祝いする行事です。「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」を食べたりする習わしがあります。「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言われています。



今月の味めぐりは、安来市です

島根県安来市は、松江市の隣にあります。山菜がよく採れる地域で、とくに「たけのこ」は有名です。ぐんぐん伸びる野菜は、強い生命力を秘めていると言われ、竹林の地面に頭を出すたけのこは「春のスタミナ源」と言われたほどです。

安来のたけのこはとてもやわらかく、安来市の給食では春に採れたものを缶詰にして、一年中料理に使っているそうですよ。

今月の給食には「たけのこの土佐煮」と「山菜のみそ汁」を取り入れました。



Let's cook!

【材料(5人分)】

・豚肉スライス	100g
・玉ねぎ	1/2玉
・にんじん	1/4本
・かまぼこ	30g
・しいたけ	2こ
・ごぼう	50g
・白ねぎ	30g
・かつおぶし(だし用)	20g
・こいししょうゆ	大さじ1
・酒	小さじ1
・食塩	少々
・こしょう	少々
・水	700cc

< 沢煮椀 >



【作り方】

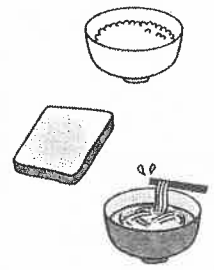
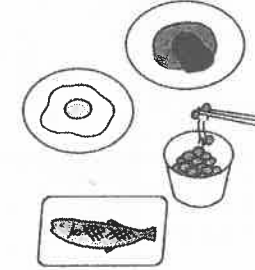
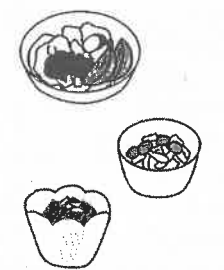
- ①豚肉、玉ねぎ、にんじん、かまぼこ、しいたけは全て千切りにする。
- ②ごぼうは千切りにし、水につけてあく抜きをする。
- ③白ねぎは小口切りにする。
- ④かつおぶしでだしをとり、①②の固い材料から入れて加熱する。
- ⑤材料に火が通ったら調味をし、白ねぎを加える。

「沢煮椀(さわにわん)」とは、千切りに切った野菜と、肉などの食材をたくさん使った汁物のことです。



～栄養バランスのよい食事をしよう～

食事の内容を決める時は、「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせると、栄養バランスが整います。一つの食品だけをとるのではなく、いろいろな種類の食品を組み合わせる食べ方に心がけましょう。

主食	主菜	副菜
		
ごはん・パン・めんなど 食事の中心となるもの	肉・魚・卵・大豆製品 などメインのおかず	野菜・きのこ・海藻 などサブのおかず
エネルギーの もとになります 炭水化物の供給源	体をつくるもとに なります たんぱく質の供給源	体の調子を ととのえます ビタミン・ミネラルの供給源

学校給食をお手本に

- ①
- ②
- ③
- ④

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健康を支えるための、栄養バランスのよい食事です。主食・主菜・副菜がそろった食事のお手本にしてくださいね。

