

5月 給食だより

新学期がはじまり、1か月がたちました。新しい生活には慣れてきた頃でしょうか？気候もだんだんと暖かくなってきましたが、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。

朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。私たちは寝ている間もエネルギーを使っているのので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

エネルギーのもとになるごはん・パン・めん

ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

朝ごはんにいっぱいのみそ汁を

朝ごはんにたっぷりの具を入れたみそ汁を加えてみてはいかがでしょう？野菜や海藻、卵や大豆製品、魚、肉など、いろいろな食品を取り混ぜて作ると、みそ汁が一品加わることで、栄養バランスも整いやすくなります。また、だして煮ることにより、野菜もおいしく食べられます。いっぱいのみそ汁で、元気に一日をスタートさせましょう！



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れてたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



端午の節句の食べ物



たけのこ 成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、「子どもがスクスク成長するように」と願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。



かしわもち あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

給食レシピ紹介

〈ぶた肉とたけのこのオイスターソース炒め〉

【材料】4人分

- ・ぶたモモ肉 … 250g
- ・おろししょうが … 少々
- ・おろしにんにく … 少々
- ・たけのこ水煮 … 80g
- ・たまねぎ … 1こ
- ・赤ピーマン … 30g
- ・サラダ油 … 適量
- ・さとう … 小さじ1
- ・こいくちしょうゆ … 小さじ2
- ・オイスターソース … 大さじ1/2



【作り方】

- ① ぶた肉は、食べやすい大きさに切る。たけのこは、短冊切り、たまねぎはスライス、赤ピーマンは細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、おろしにんにく、おろししょうがとぶた肉を入れて炒める。
- ③ ぶた肉の色が変わったら、たまねぎ、たけのこを入れて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、赤ピーマンを入れて炒める。
- ⑤ ★の調味料を入れてさっと炒める。