



5月 給食だより

令和5年度

三股町立学校給食センター

若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。



げんき きほん 元気の基本!

はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p>	<p>+ 汁物</p>	<p>+ おかず(主菜)</p>	<p>+ 果物</p>
			<p>+ 牛乳・乳製品</p>

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



【食材 小学生4人分の分量】

- | | | | |
|----------|------|----------|---------|
| ・ちりめんじゃこ | 12g | ・サラダ油 | こさじ1/2 |
| ・キャベツ | 170g | ・さとう | こさじ1 |
| ・乾燥わかめ | 4g | ・うす口しょうゆ | こさじ2 |
| ・ロースハム | 2まい | ・酢 | おおさじ1/2 |
| ・プロセスチーズ | 20g | ・すりごま | おおさじ1/2 |

『カルシウムたっぷりサラダ』

(5月22日の給食)

【給食のつくりかた】

- 1 キャベツとハムは食べやすい大きさに切る。(給食では1cmはばの細切り)
- 2 ちりめん、キャベツ、わかめ、ハムをゆでる。
- 3 2をよく冷まして、チーズと調味料で和える。

ハチ じゅう はち 八十八夜ってなあに?



八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか?

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？ 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年5月2日です。この時期から農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされてきました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。



各地に伝わる端午の節句のお菓子



五月晴れの空に、鯉のぼりが元気に泳ぐ姿を自にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

<p>べこもち (北海道)</p>	<p>べこもち (青森県)</p>	<p>朴葉巻き (長野県)</p>	<p>三角ちまき (新潟県)</p>
<p>麦だんご (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん (宮崎県)</p>	<p>あくまき (鹿児島県)</p>

給食では1日に、こどもの日献立として『かしわもち』を提供します。