

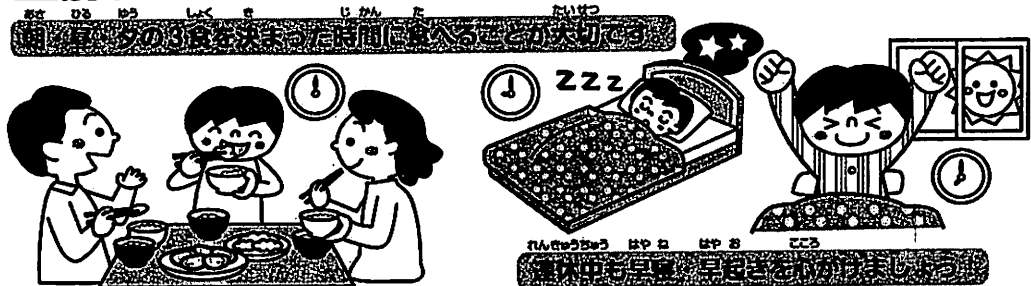
# 5月給食だより

H30年度5月  
岩出市学校給食共同調理場

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。

5月は、気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要で、学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかりと食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

## 生活リズムを整えるには...



## 5月の献立より

「うすいえんどう入り高野豆腐の煮物」

・・・和歌山県産の旬をむかえたうすいえんどうの入った高野豆腐の煮物です。

「若竹汁」

・・・旬のたけのことわかめを使ったすまし汁です。わかめは、たけこの繊維をやわらかくしてくれます。昔の人から受け継がれてきたたけこの美味しい食べ方を味わってください。

「タットリタン」

・・・タットリタンとは、鶏肉とじゃがいも等の野菜と一緒に煮込んだ韓国の家庭料理です。

コチュジャンを使っていますので、少しピリッと辛くてご飯に合うおかずです。

「マセドアンスープ」

・・・マセドアンとは、角切りのことです。野菜を角切りにしてスープにします。



こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは「月をはじめの午の日」（端午は、物事のはじまりという意味）のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、それが特に5月5日に限定されるようになりました。

こどもの日の食べ物の一つに、かしの葉でもちをくるんだ「かしわもち」があります。かしの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄（家系が代々続いていく）」という縁起をかつぎ、子どもの健やかな成長を願って使われるようになったそうです。



## 1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしてしまったり、イライラしたりしたことはありませんか？ 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。

早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



こんな人はいませんか？



目覚める時間がありません。



20～30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。



おなかが空いていて夜まで食べられません。

前日の夜遅くに、何が食べていませんか？ 夕飯は、なるべく食べる2時間前までに済ませ、夜食はひかえましょう。



朝ごはんが用意されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを覚えてバランスよく食べるようにしましょう。

