

5月給食だより

令和3年度 5月
岩出市学校給食共同調理場

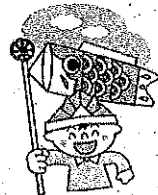
若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまに疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起をし、食事をしっかり食べて、元気な心と体を作りましょう。

～5月の献立より～

「若竹汁、こどもの白ゼリー」

・・・5月5日の「端午の節句」にちなんで給食です。端午の節句はこどもの成長を祝う願いがこめられた行事です。成長が早く、ぐんぐん伸びるだけのこがった「若竹汁」や行事食デザートでお祝いしたいと思います。

たけのこは、和歌山市山東地区で収穫されたたけのこの水蒸を使います。



「まぐろのメンチカツ」

・・・那智勝浦産のピンチョウマグロを使ったメンチカツです。

「豚肉のバーベキューソース」

・・・片栗粉をまぶして揚げた豚肉に、すりおろした玉ねぎ、りんご、にんにく、レモン汁、しょうゆ、さとう等の調味料で作ったソースをかけます。肉料理や魚料理に合うソースです。

「梅ドレッシングサラダ」

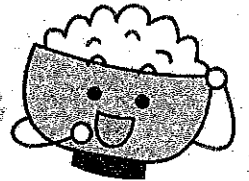
・・・梅を使ったドレッシングを作り、野菜と和えます。梅干しの酸味のもとになっている成分の一つがクエン酸です。クエン酸は、疲れた体を元気にしてくれる働きがあります。疲れが出てくるこの時期におすすめです。

「豆腐のチゲ風」

・・・チゲとは、韓国語で「鍋料理」のことです。給食では、たっぷりの野菜と豆腐、豚肉、白菜キムチを使いみそで味付けをします。キムチを使っていますが、あまり辛くないので、辛さが苦手な子も食べられる味です。

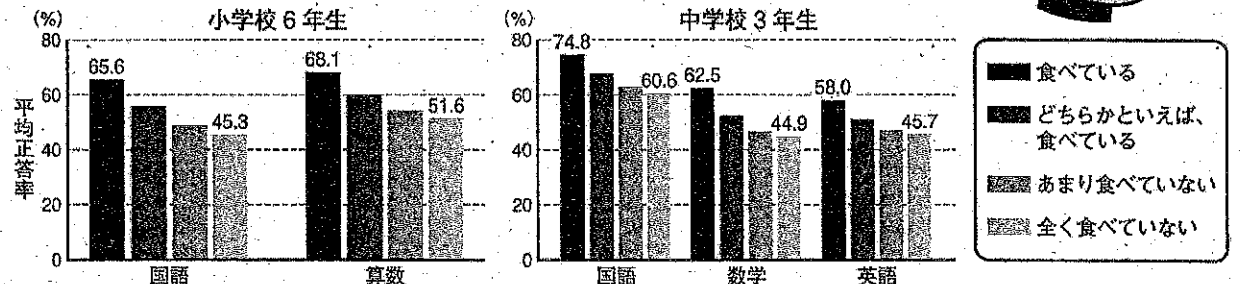
朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝ごはんをステップアップ!

<p>食べる習慣がない人</p> <p>まずは、主食を食べることを目指しましょう。</p>	<p>主食を食べている人</p> <p>主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。</p>	<p>主食+1品食べている人</p> <p>さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!</p>
--	---	--



朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん、パン、バターロール、シリアル、うどん</p>	<p>主菜</p> <p>たまご、ウインナー、ちりめんじゃこ、納豆、豆腐、ちくわ、ハム</p>	<p>副菜</p> <p>コーン缶、トマト、きゅうり、キャベツ、もやし、わかめ、乾燥わかめ、レタス</p>	<p>果物</p> <p>みかん、いちご、バナナ</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>チーズ、牛乳、ヨーグルト</p>
--	--	--	--