

5月 給食だより

令和5年度 5月
岩出市学校給食共同調理場

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子うかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p> 	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p> 
<p>のどが渴いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p> 	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p> 

一口だけでも食べてみよう！

みなさんは、食べ物の好ききらいはありますか。食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。

「おいしそう」を引き出す

子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族がおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。



5月の献立より

【行事食】

八十八夜



学校給食では、日本の食文化への理解を深めてもらうため、行事食をたくさん提供しています。



「ホキのお茶天ぷら」

5月2日は八十八夜です。八十八夜は立春から数えて88日目、この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、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いました。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ています。この日に摘んだお茶は上質なものとされ、飲むと長生きするといわれています。給食では、茶葉と抹茶入りの衣で揚げた天ぷらを提供します。

端午の節句

「ごはん、若竹汁、かつお赤しそフライ、かしわもち」

若竹汁に入るだけのこには、成長が早く、まっすぐにすくすくと育つように、子どもの成長への願いを込めています。かつおは、初がつおの時期でもあることから縁起物として食べられます。柏の葉には新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家が代々続くように願いを込めて使われています。健やかな成長と幸せを願って、みなでお祝いをしましょう。



「焼きウィンナー(コニーソース)」

コニーソースとは、いわゆるチリソースのことです。アメリカの「コニーアイランド」と呼ばれる地名が由来となっています。大豆ミートとトマト、玉ねぎ、セロリを使ってチリソースに仕上げます。

「手作りふりかけ」

ちりめんじゃこ、かつお節、塩昆布、ごま入りの手作りふりかけにチャレンジします。ちりめんじゃこや昆布の歯ごたえが楽しめます。