

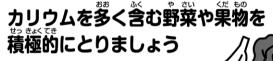
令和5年度 5月 岩出市学校給食共同調理場

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 に慣れてきた様子がうかがえます。5月は、穏か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かきく、類別することもあり、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。



早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

ずいみんぶ そく あさ 睡眠不足や朝ごはん ぬ たか 中症の けスクが高まります。



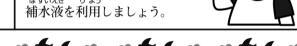
カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

のどが渇いていなくても、 こまめに水や麦茶を 飲みましょう

いちど の りょう
一度に飲む量はコップ
はいていど めやす
1 杯程度が目安です。



けいこう スポーツドリンクや経口 ほすいえき りょう 補水液を利用しましょう。





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

ことで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 角の献立より

【行事食】

はちじゅうはちゃ **八十八夜**





「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日目で、この時期はたけしもまり、この時期はたけしもまり、この時期がなくなるので、農家では茶摘みや稲の種まきなどを始めるります。 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り、この日に摘んだお茶は上等なものとされ、飲むと長生きました。 論のうしょく ままり しょうとう また また ころもまり ころもまり ころもまり しょうとう ながい なかとします。 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。

たんご **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」

・・・若竹汁に入るたけのこには、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、家系が代々続くように願いを込めて使われています。健やかな成長といます。なが、ながいたいだいのである。はながます。 かけい だいだいつご ねが こ つか はいちょう はいちょう かけい だいだいつご ねが こ つか ないます。 健やかな成長と でも願って、みんなでお祝いをしましょう。

「焼きウインナー(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 ちめい ゆらい 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。