

5月給食だより

H29年度 5月

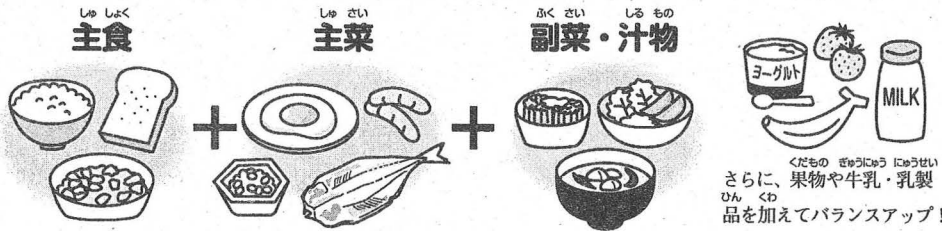
岩出市学校給食共同調理場

朝ごはんの効果

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。この時期は「5月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

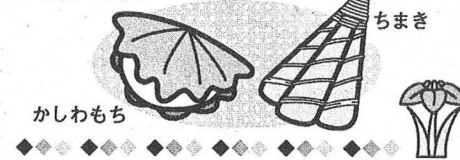
- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



5月5日 端午の節句

こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気（悪いもの）を払います。



姿勢よく食べましょう



5月の献立より

「チャージャン豆腐」

・・・中国でよく食べられる家庭料理です。チャージャンとは、「家にありふれた」という意味があり、家で常に食べると豆腐料理ということから、この名前がつけられたといわれています。厚揚げが主役になったおかげで、厚揚げは良質の植物性タンパク質を含み、豆腐よりカルシウム、鉄、亜鉛などの成長期に欠かせないミネラルが多く含まれています。

「タッカルビスープ」

・・・韓国の名物料理「タッカルビ」をアレンジしてスープにしました。「タッ」は鶏を、「カルビ」はあばら骨をあらわします。給食では、鶏肉、キャベツ、かぼちゃ等を入れ、コチュジャン、しょうゆ等で味付けします。野菜の甘みを感じるスープです。

「ごま酢あえ」

・・・ごまと酢には相乗効果があり、ごまにふくまれるカルシウムが、酢と一緒に摂ることにより、ごまだけを食べるよりもカルシウムを多く体に取り込むことができます。

「若竹汁」

・・・旬のたけのことわかめを使ったみそ汁です。わかめはたけのことと一緒に煮ると、たけこのせんいをやわらかくしてくれます。昔の人から受けつがれてきた、旬のおいしい食べ方を味わってください。

