5月 給食だより

令和4年度　5月
岩出市学校給食共同調理場

新年度が始まって早くも１か月、新しい生活にも慣れてきたころかと思いますが、疲れが出やすい時期でもあります。食事や睡眠をしっかりとるように心がけましょう。

５月の献立より

～行事食～　「こどもの日」

「わかめごはん、かつおフライ、たけのこのみそ汁、かしわもち」

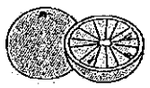
・・・5月5日の「端午の節句」にちなんだ給食です。こどもがこれからも健やかに成長してほしいという願いを込めて、お祝いをする日です。

昔の武士の世界では、縁起のよい魚とされた「かつお」を使った「かつおフライ」、たけのこのように成長が早く、ぐんぐん成長するように「たけのこのみそ汁」、そして子孫繁栄の意味がある「かしわもち」を出したいと思います。

「野菜の塩こうじあえ」

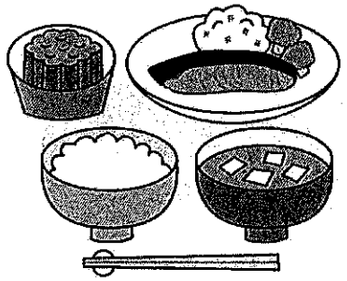
・・・塩こうじは、「こうじ」という発酵食品に塩と水を混ぜてつくる、日本で古くから使われている調味料です。東北地方で漬物に使っていたものが、最近ではさまざまな料理に使われるようになりました。塩こうじは、たくさんのビタミンが含まれていて、疲れた体を元気にしてくれます。疲れが出やすいこの時期におすすめのメニューです。

「はっさく入りフルーツポンチ」



・・・お隣の紀の川市は、はっさくの生産量が日本一です。和歌山県では、他にかつらぎ町、和歌山市、有田川町、日高川町、由良町でも作られています。はっさくの果肉は歯ごたえがあり、甘酸っぱさとほのかな苦みが特徴です。はっさくには、免疫力を高めてくれるビタミンCやお腹の調子を整えてくれる食物繊維がたくさん含まれています。今回は、給食で人気のフルーツポンチに、和歌山県産のはっさくのシロップ漬けを加えます。

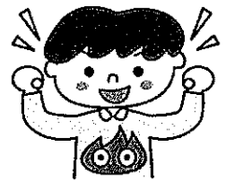
元気のもと　朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？　私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

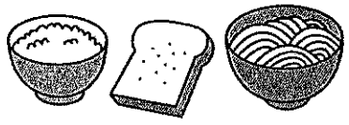
朝ごはんで、目覚ましスイッチをオン！

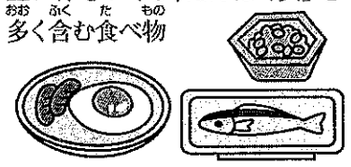
頭（脳）のスイッチ	体のスイッチ	おなかのスイッチ
やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。	元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。	胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。



3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

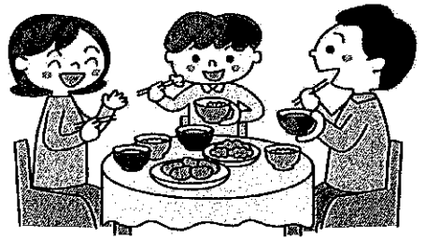
主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物
ご飯、パン、めん類など	肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず





朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

□前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。

□早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。

□家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。