

5月 給食だより

令和6年度 5月
岩出市学校給食共同調理場

生活リズムを見直そう

新緑が目鮮やかな季節となりました。
新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられない、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみよう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>お起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------	--	-------------------	----------------------	--

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文科科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食事に残らないように盛り付けて、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、食べる量が少ない人、苦手な食べ物がある人も無理はせず、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。



5月の献立より

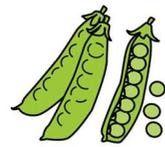
【行事食】

端午の節句



「ごはん、子どもの日ゼリー、わかめとたけのこのみそ汁、かつおの梅ソース」
・・・みそ汁に入るたけのこは、成長が早く、まっすぐにすくすくと育つため、子どもの成長への願いを込めて食べられます。かつおは、初がか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。みなさんが、これからも健やかに成長してほしいという願いを込めた献立です。

「なす入り高野で坦々丼」
・・・和歌山県産のうすいえんどうを使用します。うすいえんどうは5月に旬を迎える野菜で、毎年、小学2年生の児童に授業の中でむいてもらったものを使用しています。今年も、子どもたちがいっしょけんめいにむいてくれたうすいえんどうを、味わっていただきましょう。



「揚げパン」
・・・新年度初登場となる揚げパンです。揚げパンは、毎年、リクエスト給食の上位に必ずランクインするほど人気の料理です。調理場で1つ1つ揚げ、グラニュー糖をまぶして袋につめていきます。楽しみにしててください！



「アスパラサラダ」
・・・アスパラガスは、この時期に旬を迎える野菜です。旬のみずみずしくておいしいアスパラガスをぜひ味わってほしくて、サラダにしました。旬の野菜はおいしだけでなく、栄養たっぷり！たくさん食べて、元気に過ごしましょう。



「チリコンカン」
・・・ひき肉、たまねぎなどの野菜を炒めて、豆やトマト、チリパウダーなどの香辛料を入れて煮込んだメキシコ料理です。

