

# 給食だより 5月号

榎原市立真菅小学校

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れ、過ごしやすい季節です。しかし、季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。



## たもの 食べ物の はたらきを 知ろう

3色食品群（配布献立表に「あ」「き」「み」の文字で表されています。）で、みなさんの体にどうはたらくのか見てみましょう。

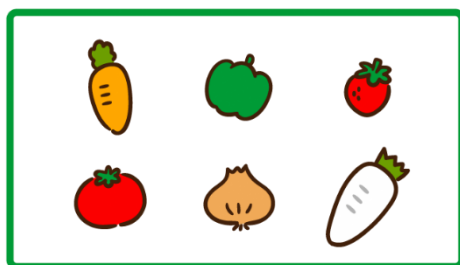
### あか からだをつくる



### きいろ エネルギーのもとになる



### みどり からだの調子をととのえる



私たちの体は、毎日の食事からつくられています。食品には私たちの命を保ち、体の成長を促し、活動するために欠かせない栄養素が含まれています。すべての栄養素をちょうどよい割合で含んでいる食品はないので、健康な体をつくるためには、いろいろな食品を組み合わせる食事をとることが大切です。好き嫌いをしないでいただきます。



八十八夜 2024年は、5月1日です。立春から数えて88日目を八十八夜といいます。現在の暦では、5月1日から3日頃になります。八十八夜は茶摘みの最盛期です。この日に摘まれた新茶はとても縁起が良いとされ、「八十八夜のお茶を飲むと長生きができる」といわれます。



## 5月5日は 端午の節句



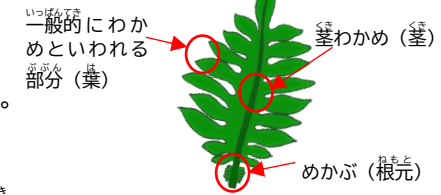
「節」とは、季節の変わり目という意味です。その季節の節目に、無病息災、豊作、子孫繁栄などを願い、お供え物をしたり、邪気を払う行事を節句といいます。人日（1月7日）、上巳（3月3日）、端午（5月5日）、七夕（7月7日）、重陽（9月9日）の5つがあり、これを五節句といいます。もとは中国から伝わった風習ですが、現在は季節を楽しむ行事として定着しています。



### 《献立紹介》 給食で人気の 茎わかめの五目煮

- 〔材料 1人分〕
- 塩蔵茎わかめ…10g
  - 豚肉…10g
  - つきこんにやく…8g
  - にんじん…5g
  - 白いりごま…1g
  - 三温糖…1g
  - 上白糖…0.5g
  - 濃口しょうゆ…1.5g
  - みりん風調味料…0.8g
  - サラダ油…0.3g

- 〔作り方〕
- 塩蔵茎わかめ…塩抜きして切る。
  - つきこんにやく…湯通しまたは塩もみして3cmくらいの長さになるまで切る。
  - にんじん…千切り
  - ①豚肉を炒め、余分な脂を取り除く。
  - ②サラダ油を加え、人参、つきこんにやくを炒める。
  - ③茎わかめを加えて炒める。
  - ④調味料で味を調える。
  - ⑤白いりごまを加えて仕上げる。



※「茎わかめ」は、フォークを使って割いていくと細く簡単に切ることができます。たっぷりの水で30~40分かけて塩抜きしてください。

