

給食だより 5月号

榎原市立小学校

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れ、過ごしやすい時季となりました。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ったりする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



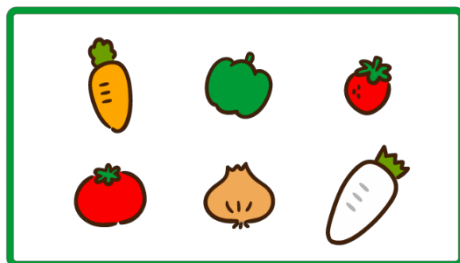
きいろ

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ことで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



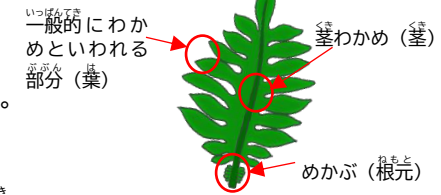
「節」とは、季節の変わり目という意味です。その季節の節目に、無病息災、豊作、子孫繁栄などを願い、お供え物をしたり、邪気を払う行事を節句といいます。人日（1月7日）、上巳（3月3日）、端午（5月5日）、七夕（7月7日）、重陽（9月9日）の5つがあり、これを五節句といいます。もとは中国から伝わった風習ですが、現在は季節を楽しむ行事として定着しています。



《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。

