

# 5月 食育だより



新緑がキラキラとまぶしい季節になりました。新学期の給食が始まって約1か月がたち、子供たちは新しい教室での給食に少しずつ慣れてきたようです。今年度から、机を班の形にして給食を食べていますが、どのクラスも和やかな雰囲気です。

いよいよゴールデンウィークがスタートします。お休みの日も「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

## 朝ごはん、元気な一日を！

成長期の子供たちにとって、朝ごはんはとても大切な食事です。寝ている間にも、体はエネルギーを使うため、朝ごはんできっかりとエネルギーを補給して一日を元気にスタートしたいですね。

「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べると、栄養バランスがよくなります。また、くだものや、牛乳・乳製品をプラスすることで、食事全体の質が高まります。

### あさ 朝ごはんをしっかりと食べると… た

#### すのう さえわたる頭脳！



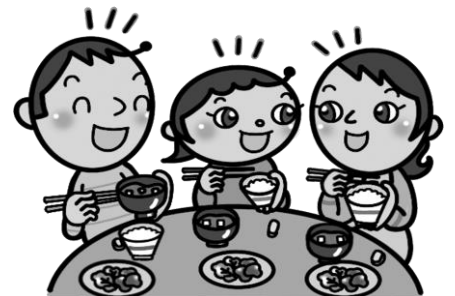
のう はたら 脳を働かせるエネルギー源となり、  
げん べんきょう 勉強によく集中できます。

#### からだ げんき 体に元気をチャージ！



げんき からだ うご 元気に体を動かします。集中力も  
しうちゅうりょく 高まり、けがのよぼう 予防につながります。

#### こころ 心もウオームアップ！



せいかつ との しよくたく かこ 生活リズムが整い、食卓を囲んで  
いち あか 1日を明るくスタートできます。

### ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだものと牛乳・乳製品のよさ

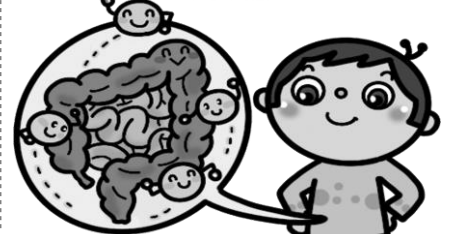
#### フレッシュな 栄養素がとれる！



#### てがる とも手軽で 簡単に食べられる！



#### ちよう げんき 腸を元気にして くれる！



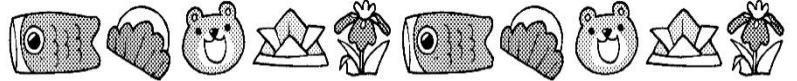
# 5月5日は端午の節句です

端午の節句は、奈良時代から始まったといわれる行事です。

男の子の健やかな成長と幸せを願って行われる端午の節句の日には、こいのぼりを揚げて、武者人形や兜を飾ります。そして、柏餅やちまきを食べたり、菖蒲湯に入ったりする習わしがあります。



## 5月の献立から



### 5月1日（水） 抹茶ゼリー

「茶つみ」の歌には「♪夏も近づく八十八夜」という歌詞がありますが、5月1日は、立春から数えて88日目の「八十八夜」です。「八十八夜」にその年に初めて摘んだお茶（新茶）を飲むと、一年を災いなく過ごせるといわれています。

これにちなんで、給食では抹茶を使ってミルクゼリーを作ります。牛乳と生クリームをたっぷり使って、クリーミーに仕上げます。



### 5月15日（水） 酸辣湯（サンラータン） **世界の料理（中国）**

サンラータンは、酸味と辛みがあるスープで、一年を通して食べられています。「酸」には「すっぱい」、「辣」には「からい」、「湯」には「スープ」の意味があります。給食では、酢を使って酸味を出し、ラー油を少し入れてマイルドな辛みを付けます。暑さを感じるようになるこの時期、さやわかな酸味を味わいましょう。

### 5月20日（月） がめ煮 **日本の郷土料理（福岡県）**

福岡県の代表的な郷土料理です。博多の方言「がめくりこむ」（寄せ集める という意味）が、名前の由来とされています。「筑前煮」「炒り鶏」とも呼ばれ、お正月やお祭り、結婚式などのお祝い事の時によく作られます。具たくさんで、野菜もたっぷりとることができる、栄養バランスのよい一品です。



<5月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	鹿児島県 長崎県	だいごん	千葉県	なつみ	愛媛県
しょうが	高知県	ねぎ	千葉県 埼玉県	こまつな	埼玉県 東京都	美生柑	愛媛県
にんじん	徳島県	きゅうり	埼玉県	キャベツ	神奈川県	メロン	茨城県
たまねぎ	北海道 兵庫県	たけのこ	鹿児島県	さといも	埼玉県	米	岩手県
ごぼう	群馬県	ほうれんそう	埼玉県 千葉県	さやいんげん	千葉県	鶏卵	栃木県
セロリ	静岡県	みつば	千葉県	はくさい	茨城県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 群馬県 群馬県 北海道
もやし	栃木県	なす	茨城県 栃木県	えのきたけ	長野県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 岩手県 北海道 青森県 群馬県
にら	茨城県 栃木県	トマト	愛知県	りんご	青森県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道
れんこん	茨城県						