



月目標：しょうふな体をつくろう。

Table with columns for date, main dish, milk, side dish, red food, green food, yellow food, and nutrition. Rows include items like 子どもの日, 7木, 8金, 11月, 12火, 13水, 14木, 15金, 18月, 19火, 20水, 21木, 22金, 25月, 26火, 27水, 28木, 29金.

\*ごはんは大麦入りです。 \*食材の関係で献立を変更する場合があります。

# 5月食育だより

給食センターのホームページはコチラから。  
献立表も見られます。  
給食の写真もあります！



## 今月の給食目標

## じょうぶな体を作ろう

5月は1年中の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころなので、睡眠をしっかりとして、体調をととのえ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

### おにぎり

### おにぎり+みそ汁

### おにぎり+みそ汁+卵焼き



## 5月5日 端午の節句

### かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。ワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。



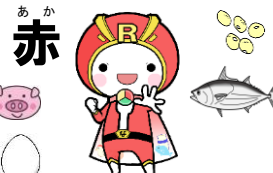
端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習もあります。別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



## バランスよく食べよう！

食品は、体の中の働きによって、赤、緑、黄色の3つのグループに分けられます。じょうぶな体をつくるために、栄養バランスを考えて、毎日の食事で色々な食品がとれるように心がけましょう。

### 体をつくるもとになる



#### すくすくレッド

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品、海藻類などです。筋肉や血、骨や歯をつくってくれます。

### 体の調子をととのえる



#### おたすけグリーン

野菜やきのこ、果物などです。病気にかけりにくくしたり、おなかの調子をよくしてくれま

### エネルギーのもとになる



#### ぼかぼかイエロー

ごはん、パン、めん、いも類、砂糖、油、ごまなどです。体温を保ったり、勉強や運動をする力になります。

## 給食メニューの紹介

## ～辛味豆腐汁～

### 材料(4人分)

・ごま油	小さじ1弱
・豚ひき肉	40g
・豆板醤	1.2g
・玉ねぎ	80g
・にんじん	40g
・もやし	60g
・キャベツ	60g
・豆腐	100g
・煮干しだし	400cc
・しょうゆ	小さじ1
・みそ	30g
・にら	20g

### 作り方

- ① 玉ねぎは3ミリ幅のスライス、にんじんは厚さ3ミリのいちよう、キャベツは1センチ幅の細切り、豆腐はさいの目切り、にらは2センチ幅に切る。
- ② ごま油で豚ひき肉を炒め、豆板醤も加えて一緒に炒める。豚ひき肉に火がおつたら、玉ねぎ、にんじんも入れてサツと炒めて煮干しだしを加えて煮る。
- ③ ②の玉ねぎ、にんじんが煮えたらもやし、キャベツ、豆腐も加えて煮、しょうゆ、みそを入れて味を調える。
- ④ 仕上げににらを加える。



※給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。