



月目標

しょうぶな体をつくろう

Main table with columns for Date, Main Food, Milk, Side Dish, Red Foods (Meat/Blood), Green Foods (Body Balance), Yellow Foods (Heat/Power), and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, etc.).

※ 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。

食育だより



令和4年度
5月号

(毎月19日は食育の日)

中野市南部学校給食センター

新年度が始まって早くも1ヶ月。吹く風もさわやかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にも慣れてきましたか？

ゴールデンウィークは楽しい行事があると思いますが、休み明けは疲れがでて、体調を崩しやすい時期でもあります。

学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけて、朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

<p>早寝・早起き を心がける</p>	<p>朝・昼・夕の 3食をしっかり 食べる</p>	<p>日中は 元気に 体を動かす</p>
--------------------------------	--	-------------------------------------

給食のレシピを紹介します。

【アスパラサラダ】 4人分 5月26日(水)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> アスパラガス 80g キャベツ 80g レタス 40g にんじん 15g ロースハム 25g | <p>(作り方)</p> <ul style="list-style-type: none"> アスパラガスは2~3cmの長さに切ってゆでる。 キャベツ・にんじんはせん切り、レタス・ロースハムは1cm幅くらいに切る。 Aの調味料を混ぜてドレッシングを作る。 野菜とハムをドレッシングであえる。 |
|--|--|

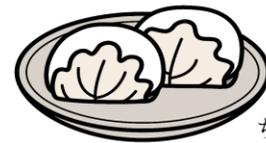
- A
- サラダ油 小さじ1
 - 酢 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ2
 - 塩 少々
 - こしょう 少々

中野市産のアスパラを使って、サラダを作ります。お楽しみに。



「端午の節句」の行事食とは？

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本でも古くから食べられてきたちまきとは異なります。



MOTTAINAI(もったいない)は世界の合言葉

環境分野で初のノーベル平和賞を受賞したケニア人女性、ワンガリ・マータイさん。マータイさんが、2005年の来日の際に感銘を受けたのが「もったいない」という日本語でした。

日本では、年間612万トン(H29年度推計値)の食品ロスがあります。これは日本人一人当たり、1日約132g、年間約48kgという計算になります。まさに、「もったいない」です。

みなさんが毎日食べている学校給食も例外ではありません。毎日大量のごはんやおかずが残ってきます。

でもこれは、ひとりひとりの心がけで変わります。たとえば、盛り残しのご飯を、もうひと口分ずつ増やす、量が多くて食べられない人は、食べる前に食べられる人に分けるなど、方法はいろいろです。

今、世界では食糧が足りず、栄養不足に陥っている人が8億2千万人、およそ9人に1人いると言われています。残すほど食料がある恵まれている私たちは、自分の体のことだけでなく、世界にも目を向けていく時代です。

成長期のみなさんに必要な栄養がとれるように考えられた学校給食ですので、残さず食べてもらって その役目が果たせます。食べれば栄養、残せばゴミ…。「もったいない」ので 残さず食べてほしいです。



食品ロスとは…
まだ食べられるのに捨てられてしまう食べもののことです。



※ SDGs
17の目標
「2 飢餓をゼロに」