

5月給食だより

2023. 5. 9 No.2
文責: 藤本

黒潮町立学校給食センター

しんがつき はじ やく げつ た あつ かん ひ ふ ふあんてい きせつ
新学期が始まり約1か月が経ちました。暑いと感じる日も増えてきましたがまだ不安定な季節です。

そして、ゴールデンウィーク明けから生活リズムがくずれてしまっている人はいませんか？
まいにち きそく ただ せいかつ おく せいかつ ていちゃく だいじ げんき がっこうせいかつ おく
毎日規則正しい生活を送り生活リズムを定着させることが大事です。元気に学校生活を送るためにも、
はやね はやお あさ せいかつ ととの
早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えていきましょう！

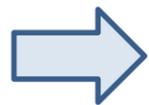
5月の給食目標は『朝食の大切さを見直そう』です。

朝ごはんを食べてきていますか？

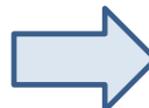
げんき かつどう ひ たいりよく たくわ あさ
元気よく活動するためには、日ごろから体力を蓄えておかなければなりません。そのためにはまず、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。朝ごはんを食べないと、授業に集中できなかったり元気に学校生活がおく送れなかったりします。

「食べる時間がなかった」「食べるのが面倒」などと言った理由で朝ごはんを抜かないようにしましょう！

● 朝ごはんを食べないと……
脳が栄養失調になる！



● 朝ごはんを食べると……
生活習慣病の予防にもなる！



脳のエネルギー源=ブドウ糖！

元気な1日は朝ごはんから！

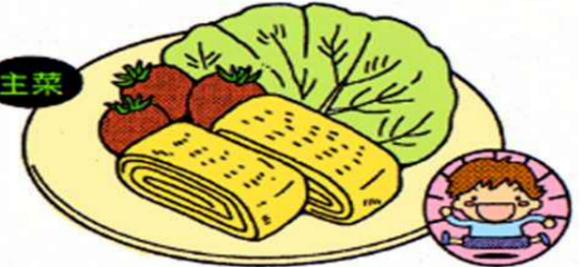
朝ごはんの基本

副菜



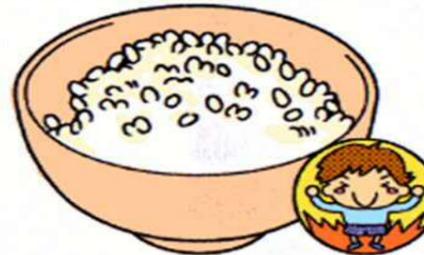
野菜のおかずや果物など（おもに体の調子をととのえる働きがある）。

主菜



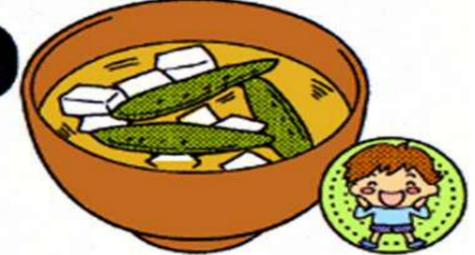
卵焼きやハム、焼き魚など卵、肉、魚のおかず（おもに体をつくる働きがある）。

主食



ごはん、パン、めん類など（おもにエネルギーのもとになる働きがある）。

汁物 飲み物

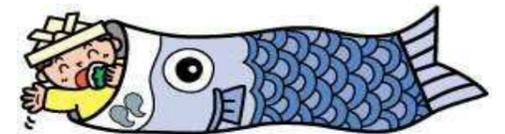


牛乳、お茶、みそ汁、スープなど（水分を補給し、足りない栄養素を補う）。

朝ごはんをおいしく食べるためには……

<p>はやお 早起きをする！</p> <p>はや お じかん よゆう 早く起きると時間に余裕ができて、おなかもすきます。決めた時間に起きる習慣をつけていきましょう。</p>	<p>じかん き 時間を決める！</p> <p>おな じかん た しい しゅ 同じ時間に食べると、次第に習慣になっていきます。</p>	<p>やしよく た 夜食は食べない！</p> <p>よるおそ た あさ しょくよく 夜遅くに食べると、朝に食欲が湧きません。夜更かししないようしっかりと生活リズムを整えましょう。</p>
---	--	--

こどもの日になぜ、かしわもちを食べるのかな？



かしわもち つか かしわ き ほ つぎ あたら の で ふる ほ つつ
柏餅に使われる「柏(かしわ)」の木の葉は、次の新しい芽が出るまでは古い葉が続き続けて落ちません。このことから、家が絶えない、後継者が絶えない、子孫繁栄の縁起の良い葉とされ、この柏の葉を使った柏餅が食べられるようになりました。



給食のレシピを紹介します！

リクエストにお応えしてレシピを紹介します。ぜひ、お試しください！

たけのご飯

●材料(4人分)●

- ・お米……………2合
- ・薄口しょうゆ……………大さじ1
- ・鶏もも肉……………100g(細切れ)
- ・ゆでたけのこ……………50g
- ・にんじん……………1cm幅程度
- ・油揚げ……………1枚
- ・干しいたけ……………大1個

- ①
- ・水……………カップ1/3
 - ・酒……………小さじ1/3
 - ・砂糖……………大さじ1
 - ・薄口しょうゆ……………小さじ2

●作り方●

- ①お米を洗って、薄口しょうゆと水を加えて炊く。
- ②干しいたけをぬるま湯につけて戻す。
- ③にんじんは細く千切り、筍、油揚げ、戻しいたけも合わせて細く切りそろえる。
- ④鍋に①の調味料を合わせて煮立たせ、③の具を加えて煮含める。
- ⑤炊き上がったご飯に、具材を加えてよく混ぜ合わせる。



給食紹介①

4月11日(火)入学お祝い献立

- ・ごはん
 - ・手作り豆腐ハンバーグ
 - ・磯香和え
 - ・コンソメスープ
 - ・お祝いデザート
- (ケーキ職人やまもとさん)



4月11日(火)は入学お祝い献立でした。この週より、小学1年生は給食が始まりました。大好きなハンバーグにデザートなど喜んで食べていました。これからの給食もお楽しみに♪

給食紹介②

5月8日(月)子どもの日献立

- ・ごはん
- ・メヒカリのからあげ
- ・土佐漬
- ・のっぺ汁
- ・柏餅



5月8日(月)は子どもの日献立でした！主菜には、よく給食で登場するメヒカリのからあげでしたね♪ボリューム満点のメニューに笑顔が溢れていました♪

シイラのマヨネーズ焼き

●材料(4人分)●

- ・シイラ切り身……………4人分
- ・酒……………小さじ1
- ・塩……………少々
- ・コショウ……………少々

- ①
- ・たまご……………80g
 - ・にんじん……………40g
 - ・パセリ……………少々
 - ・マヨネーズ……………大さじ3

●作り方●

- ①①の調味料でシイラに下味をつける。
- ②たまごは薄くスライス、にんじんは千切り、パセリはみじん切りになる。
- ③②を混ぜる。
- ④アルミカップにシイラと③をのせて、オーブンで火が通るまで焼く。



お知らせ

4月分の給食費の振替日は、**5月31日(水)**です。

引落口座の残高確認をよろしくお願いいたします。



じゃことナッツの黒糖がらめ

●材料(4人分)●

- ・かちり……………20g
- ・スライスアーモンド……………24g
- ・黒砂糖……………小さじ1
- ・濃口しょうゆ……………小さじ1/2

●作り方●

- ①フライパンにかちりとスライスアーモンドを入れて、カリカリになるように炒める。
 - ②砂糖としょうゆを加えてよくからませる。
- ※ごはんをよく合います。ぜひお試しください！



ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

