

# 給食だより

2018年度5月号

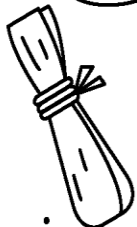


## 5月5日は『端午の節句』



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、「ちまき」と「かしわもち」を食べますね。「ちまき」には、ちまきを毒蛇になぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。「かしわもち」には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いがこめられているのです。

子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



### 朝ごはんを食べていますか？

『忙しくて朝ごはんを食べられない!』

そんな方もいらっしゃると思います。しかし朝ごはんはその日1日のエネルギーになるだけでなく、1日のからだのリズムを作ることに大きく影響します。また、食事を抜いてしまうとからだは飢餓状態だと勘違いをし、その次にとった食事のエネルギーを体内に余分に貯めこもうとします。よって子どもの頃から朝食を抜く習慣をつけると、生活習慣病や、肥満に繋がりがやすくなります。子どもの頃の食習慣は大きくなった時にも影響します。



### 朝ごはんを習慣にしよう!

『おすすめは野菜スープ!』

いきなり朝ごはんを食べる習慣を身に付けることは難しいですね。まずは牛乳などの飲み物をとるようにしましょう。それになれたら少しずつ食べ物をとるようにしましょう。皮をむくだけのフルーツでも構いません。さらに慣れてきたら卵料理や主食をつけてください。時間のない方には野菜スープがおすすめです。たくさんの具材を使って作りおきしておいて、パンやヨーグルトと一緒に食べれば栄養バランスもばっちりです。



### 朝はどうして

#### お腹が空みにくい？

胃は目が覚めてから30分程してやっと活動を開始します。朝食を食べる30分前には起床しましょう。

### ☆今月のおすすめ食材☆

毎月おすすめ食材を紹介していきます。

今月は『じゃがいも』です!

・旬 5月~7月

・多い栄養素

ビタミンC、B1、



\*\*\*\*\*

5月~7月が旬のじゃがいもは、ビタミン豊富な主食にもなる野菜です。主成分はでんぷんで、ビタミンCやB1が豊富に含まれています。ビタミンCはたんぱく質の一種であるコラーゲンの生成に働きます。コラーゲンの役割は、細胞を結合させ、血管や筋肉、皮膚などを丈夫にします。ビタミンB1は糖質がエネルギーになるときに必要な栄養素です。また体内の疲労物質を正常に保つ役割も担っています。不足してしまうと、糖質をエネルギーに変えられず、体脂肪にしてしまいます。また、疲労物質もたまり、疲れやすくなります。

\*\*\*\*\*



# 給食室おすすめレシピ

5月9日(水) 提供予定☆

## \*チリコンカン

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

鶏肉・・・150g

大豆(乾燥)・・・70g(一晩水に浸す)

※水煮の場合は175g

玉ねぎ・・・180g(中1個)

人参・・・120g(中1/2個)

トマト缶(カット)・・・200g

サラダ油・・・12ml(大1)

A

薄口しょうゆ・・・33ml(大2)

三温糖・・・40g(大4・小1)

食塩・・・6g(小1)

<作り方>

1. Aの調味料は量って合わせておく。
2. 大豆は好みの固さに茹でておく。
3. 玉ねぎは小さくスライスする。
4. 人参はダイスカットする。
5. 玉ねぎ・人参は蒸すか茹でておく。
6. サラダ油を鍋に熱し、鶏肉・人参・玉ねぎの順で炒める。
7. トマト缶を加え、煮立たせる。
8. 茹でておいた大豆を加える。
9. Aの調味料を加えて、煮込んでできあがり。

5月11日(金) 提供予定☆

## \*じゃがいものじっくりがし

<作り方>

1. じゃがいもは皮を剥き、乱切りにして水にさらしておく。
2. Aの調味料をはかっておく。
3. 鍋か深めのフライパンに水気を切ったじゃがいもとAの調味料を入れ、柔らかくなるまで煮たら、できあがり☆

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

じゃがいも・・・280g(中1と1/2)

A

ざらめ・・・30g(大2)

濃い口しょうゆ・・・30g(小2と大1)

酒・・・15g(大1)

かつおだし・・・170ml



小さめの新じゃがを使って丸ごと煮込んで作ってもおいしいですね☆