



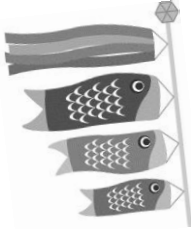
給食だより



2021 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义があります。「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。



身体をつくる「朝ごはん」

朝ごはんを食べていますか？

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 日の身体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食事と食事の間が長くなり、身体がなかなか食事を取れない状態だと勘違いしてしまいます。その分、1 回の食事で摂ったエネルギーを体内に余分に貯めこもうとします。そのため朝食を抜く習慣をつけると太りやすい身体となり、肥満や生活習慣病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。

朝はどうしてお腹が空きにくい？

胃は目が覚めてから 30 分程してから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は

「じゃがいも」です！

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 は水溶性で水に溶け出してしまう上、熱にも弱く壊れやすいので、調理後の食品から摂るのは難しいです。ですが、じゃがいものビタミン C は、でんぷんで守られているため壊れにくく、調理してからでも効率よく摂ることができますよ！

一方、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。栄養いっぱいじゃがいもを食べて元気に過ごしましょう！



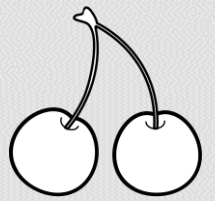
朝ごはんを習慣にしよう！

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着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。それに慣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。



給食室おすすめレシピ



☆5月10日(月)提供☆

酢鶏



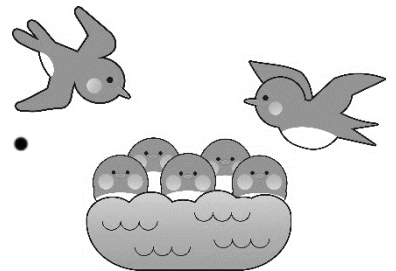
＜材料＞4人分(大人2人・子ども2人)

鶏むね肉・・・180g

- | | | |
|---|--------|---------------|
| A | 酒 | 6g(小1強) |
| | 食塩 | 0.6g(少々) |
| | 玉ねぎ | 130g(小3/4個) |
| | 人参 | 110g(中1/2個) |
| | ピーマン | 40g(中1個) |
| | 生しいたけ | 30g(中1と1/2個) |
| B | 酢 | 15.6g(大1強) |
| | ケチャップ | 11.7g(大1/3強) |
| | こいくち醤油 | 7.8g(大1/2弱) |
| | 砂糖 | 3.9g(大1/3強) |
| | かつおだし | 39ml(大2と1/2強) |

＜作り方＞

1. AとBをそれぞれ合わせておく。
2. 鶏むね肉を一口大に切り、
Aの調味料で5～10分ほど下味をつける。
3. 玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、
ピーマンとしいたけは細切りにする。
4. 深めのフライパンに油(分量外)をひいて、
2.と3.を炒める。
5. Bの調味料を加えて煮込む。
6. 具材に火が通ったら、水溶き片栗粉(分量外)で
とろみをつけて完成☆



☆5月12日(水)提供☆

大根金平

＜材料＞4人分(大人2人・子ども2人)

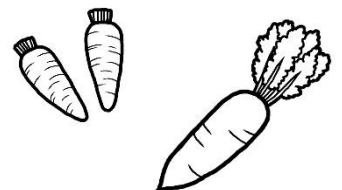
大根・・・270g(小1/4)

人参・・・60g(中1/4)

- | | | |
|---|--------|--------------|
| A | こいくち醤油 | 14.4g(大2/3強) |
| | 砂糖 | 6.4g(大2/3強) |
| | 本みりん | 2.9g(小1/2弱) |
| | ごま油 | 6.4g(大1/2強) |
| | 白ごま | 3.3g(大1/3強) |

＜作り方＞

1. Aを合わせておく。
2. 大根と人参は細切りにする。
3. フライパンに油(分量外)をひいて2.とAを炒める。
4. 具材に火が通ったら、完成☆



配膳の準備、下ごしらえ、野菜の皮むきなど、食材を自分で調理することで、食に対する親しみと感謝の気持ちが深まります！一緒に野菜の皮むきをしたり、調味料を量ったり、サラダをお皿に盛り付けたり、子ども達に出来ることを見つけて調理体験をさせてあげましょう。