

給食だより 5月号

5月の地産地消

米 だいず 若さのみそ あいおいさんとうふ
たまねぎ にんにく 干しいたけ ゆず果汁
ちりめんじゃこ

5月のかみかみ献立

1日(木) ドライカレー
8日(木) れんこんサラダ
15日(木) かみかみ小魚
22日(木) ポークビーンズ
29日(木) おさつスティック

新学期がスタートして1か月が過ぎようとしています。新しい学年やクラスでの生活にもなじんできた頃ですが、大型連休で緊張がほぐれるのと同時に、生活リズムが崩れて疲れが出やすい時期です。栄養と休養をしっかりととり、体調を崩さないようにしましょう。



1日のスタートは朝ごはんから



朝ごはんは1日を元気に過ごすために欠かせない食事です。「パンだけ」「ふりかけごはんだけ」などの人は少しずつでも、もう1品増やせるように考えられるといいですね。茹で卵を作って食べる、牛乳を飲む、晩御飯のおかずの残りを食べるなど、少しの工夫で栄養価がアップします。朝からしっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。



+1品を目標に

要注意

『主食だけ』・『主食抜き』・『主菜抜き』の朝ごはん

主食だけ



たんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足します。体温が上がりにくく、便秘にもなりやすくなります。

主食抜き



脳の栄養である炭水化物が不足し、集中力が低下してしまいます。

主菜抜き



成長期の体に大切なたんぱく質が不足してしまいます。

お知らせ

相生市いずみ会さんが、給食レシピや様々なメニューの調理動画を作成しています。

現在、Youtubeの相生市公式チャンネルで、昨年4月の給食で登場した「豆豆サラダ」の動画が公開されています。(豆豆サラダは来月の給食にも登場予定です。)

また、相生市役所の公式Instagramでも、様々なレシピが公開される予定です。

ぜひ、ご家庭での食事作りの参考にしてください。



Youtube
相生市公式チャンネル



相生市役所
公式Instagram



まるまる満点 多彩なメニュー

未来につながる 相生の給食

5月の『まるまる満点メニュー』

2日(金) ごはん・牛乳・カツオカツ・五色和え・若竹汁・かしわもち

5月は『こどもの日献立』です。5月5日は「端午の節句」とも言われ、もともとは病気や災いを避けるための行事でした。その行事のために使っていた「菖蒲(しょうぶ)」が、「勝負(しょうぶ)」という言葉と同じ読み方であること、菖蒲の葉が刀に似ていることなどから、だんだんと男の子の行事になっていったと言われています。今では「こどもの日」とされ、子ども達みんなの健やかな成長や幸せを願う日になっています。



給食では、カツオカツ・若竹汁・かしわもちが登場します。カツオは「勝つ男」という語呂合わせから、縁起のよい食べ物とされています。若竹汁に入っている筍には、まっすぐすくすく育ちますようにという願いが込められています。かしわもちはこどもの日によく食べられているお菓子で、使われている柏の葉には、子孫繁栄の願いが込められています。

