

給食だより

5月

令和元年5月 学校

5月の目標
食事のマナーを
身につけよう

緑がみずみずしく輝く、さわやかな季節になりました。新学期が始まって約1ヶ月がたち、緊張がほぐれて、なんとなくだるくなりがちです。疲れをためないためにも、なるべく早く寝て、食事にも気を配るようにしましょう。

朝ごはんを食べよう

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？

私たちの脳は、ごはんなどの主食に多く含まれる“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中は体は動いても頭はぼんやり、ということになりがちなので、朝ごはんをきちんと食べ、ブドウ糖をしっかり補給することが大切です。

正しい姿勢で食べてますか？

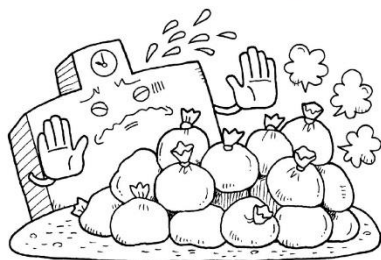


- 背中がまっすぐかな？
- ひじはついていないかな？
- 足はそろえて床についているかな？

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になると！

もう一口

食べる努力をしてみよう



給食で苦手な食べ物があつた時や、初めて食べる料理があつた時、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思つて残してしまつた人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまふます。もう一口食べられるよう、少しだけでも頑張つてみましょう。

5月5日は

こどもの日



もともと5月5日は、「端午（たんご）の節句」という男の子を祝う日でしたが、昭和の時代になって国民の祝日である「こどもの日」と決められました。

端午の節句には、かぶとやこいのぼり、五月人形を飾り、柏もちを食べる風習があります。これらには、

- かぶと：「災いから身を守る」
- こいのぼり：「立身出世（成功して立派になること）」
- 五月人形：童話の金太郎のように「健やかにこどもが育つこと」
- 柏もち：柏の葉は、新しい芽が出てくるまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」

という願いが込められていて、この風習は今の時代にも受けつがれています。

また、こどもの日は、「母に感謝する」という日でもあるので、日ごろの感謝の思いを伝えてみてください。

今月のお魚レシピ

材料（一人分）

かつお角切り	40g
でんぷん	適量
じゃがいも	60g
揚げ油	適量
三温糖	4g
みそ	8g
みりん	2g
酒	4g
根しょうが	少々
白すりごま	2.5g

○作り方

- ① じゃがいもを角切りにして、油で素揚げにする。
- ② かつおの角切りにでんぷんをつけ、油で揚げる。
- ③ 根しょうがはすり下ろす。
- ④ 根しょうがと調味料を合わせて火を通し、①と②を加える。
- ⑤ すりごまを入れて全体を混ぜる。

かつおとじゃがいもの
ごまみそがらめ

魚嫌いの方でも、
好んで食べられます。
甘辛みそ味でごはんが
進みます。

「目には青葉
山ほととぎす初鯉」
とうたわれるように、初夏
に食べる初鯉は、江戸の人
たちにとって粹な食べ物で
した。新緑と一緒に初鯉を
味わいましょう。

