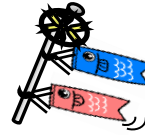


# 給食だより

5月

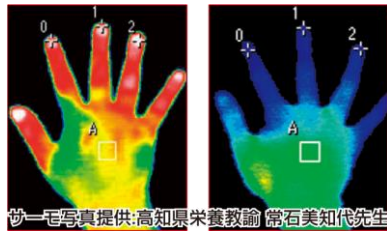


伊万里市学校給食センター  
中学校用

風かおる5月、新緑がまぶしい季節です。新しいクラスにもなれてくるころですが、同時に今までの緊張がゆるんで、疲れも出てくる時期でもあります。朝から、「気分がわるい・・・」といったり、「ねむた〜い」とあくびばかりすることがないように、朝ごはんをしっかりと食べて、元気に1日をスタートさせましょう！

## 朝ごはんを食べると体温が上がり、やる気ができます！

朝ごはん<sup>あさ</sup>と体温<sup>たいおん</sup>

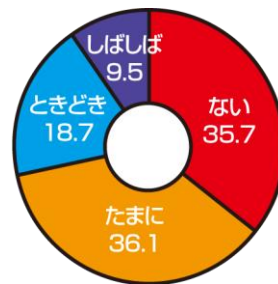


写真提供:高知県栄養教諭 常石美知代先生



朝ごはん<sup>あさ</sup>とやる気<sup>き</sup>

Q 何もやる気が起きないときがありますか？



必ず毎日食べる人



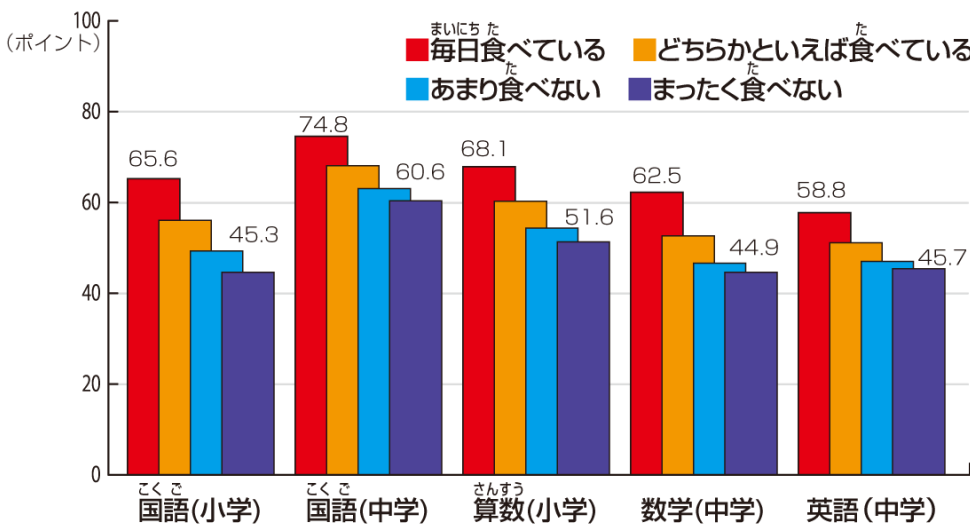
ほとんど食べない人

(独)日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」より

朝ごはんは、夜の間ぐっすり眠っていた体を温めて動く準備をしてくれます。朝ごはんを食べたり食べなかったりする生活を続けていると、なかなか体にエンジンがかからなくなってしまう、やる気も出ず、イライラしがちなことも調査で明らかになっています。

## 朝ごはんの習慣は学力テストの結果にも影響が！

朝ごはん<sup>あさ</sup>と学力テスト<sup>がくりよく</sup>の結果<sup>けっか</sup>



文部科学省「平成31年度全国学力・学習状況調査」より

朝ごはんをきちんと食べている人ほどテストの成績がよい傾向が見られます。朝、起きたばかりの体には、すぐに使える脳のエネルギーはほとんど残っていないといわれています。朝ごはんをしっかりと食べて、脳のエネルギーを補給し、やる気と集中力をアップして学校生活を送りましょう。



# 朝ごはんの習慣で体もすっきり、整います！

朝ごはんを食べないと、おなかがすいた状態が続き、自然に食べる量も増えてしまいます。そして、体はとったエネルギーを脂肪にして蓄えようとしています。また、朝ごはんは腸を刺激し、排便を促すお手伝いもしてくれます。



## 行事食について

みなさん、行事食を知っていますか？

行事食とは、季節ごとの年中行事やお祝いの時に、その季節にあった旬の食材が使われた特別な食事のことを言います。昔から受け継がれてきた伝統的な食事が中心です。また、行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。

【正月】(1/1~1/7) おせち料理  
【人日の節句】(1/7) 七草がゆ  
【鏡開き】(1/11) 鏡餅のしる粉  
【ひな祭り】(3/3) ひしもち、あられ  
【節分】(春分の前日) 恵方巻、節分豆、いわし  
【春の彼岸】(春分の日を中心に1週間) 牡丹餅  
【端午の節句】(5/5) かしわ餅、出世魚料理  
【七夕の節句】(7/7) そうめん  
【お盆】 精進料理  
【土用の丑の日】(7/27 前後) うなぎ料理  
【十五夜】(旧暦 8/15) 月見団子、きぬかつぎ  
【冬至】(12/22 又は 12/23) 冬至かぼちゃ  
【大晦日】(12/31) 年越しそば

## 5月5日は「こどもの日」

5月5日の「端午の節句」に欠かせないのが鯉のぼりです。伝説で鯉はザアザアと流れ落ちる滝を登って、竜になるといわれる魚です。男の子が、鯉のように元気に育ってほしいと願って、鯉のぼりを立てます。鯉のぼりのほかに、かぶとを飾ったり、柏もちやちまきを食べたりします。これは、どれもみなさんの健康を願っているものなのです。

また、ちまきは、中国から「端午の節句」の風習とともに平安時代に伝わってきました。これに対し、かしわ餅は、江戸時代にかしわの新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことにあやかり、家が代々続くことを願って、武家の多かった江戸を中心に端午の節句に食べられるようになりました。



武者人形



## 伊万里の郷土料理から、今月は「ひじき煮しめ」を紹介します！

### 【ひじき煮しめ】(4人分)

- ・ひじき(乾燥) 7g
- ・にんじん 35g
- ・こんにゃく 75g
- ・うす揚げ 10g
- ・生しいたけ 20g
- ・ごぼう 15g
- ・油 大さじ1/2
- ・絹さや 15g
- ・だし汁 150cc
- ・酒 大さじ1と1/2
- ・砂糖 大さじ1と1/2
- ・濃口しょうゆ 大さじ1

### 【作り方】

- ① ひじきを水で戻しておきます。
- ② 人参と湯がいたこんにゃく、湯通ししたうす揚げは、少し大きめの千切りにします。しいたけは薄切りにし、ごぼうは小さめのさがきにします。
- ③ ひじきを油で炒めてだし汁を加え、②の具を入れ軟らかく煮ます。
- ④ 軟らかくなったら調味料を加えて、汁気がなくなるまで煮ます。
- ⑤ 絹さやは、ゆがいて斜めに細く切り、④に加えます。

引用：伊万里市食生活改善推進協議会「いまりの郷土料理」

※給食では、豚ひき肉や大豆を入れたりしています。