

☆ きゅうしょくだより ☆ 5月

伊万里市学校給食センター
小学校用



新学期が始まって1ヵ月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元気よく学校生活をおくれるように、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

朝ごはんをしっかり食べると...

元気に運動



体温があがり、
体が活発に動きます

集中力
アップ



脳にエネルギーが
補給されます

快便



腸が刺激されて
便通がよくなります

朝ごはんを食べないと...

体が活発に
動きません



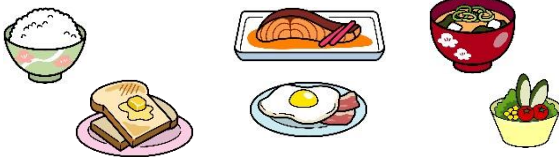
ねむくて
ぼんやりし
ます



イライラして
集中できませ
ん



主食・主菜・副菜のそろった 朝ごはんを食べよう!



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
- 【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。



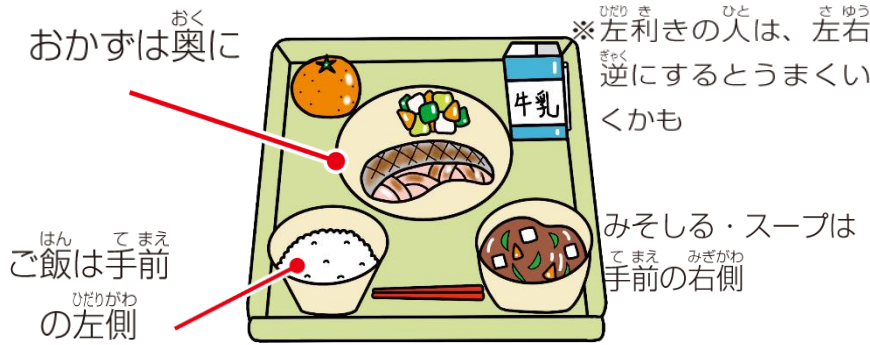
かっこいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～

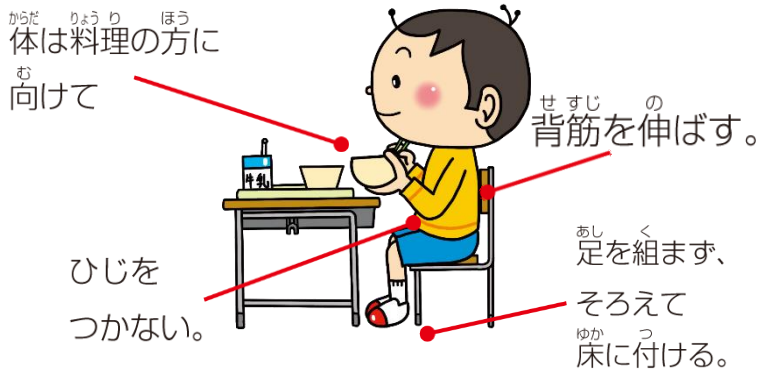
新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくだから、「前向き・黙食」のよさを生かして食事に集中できるようにしましょう。

次の3つのセットでチャレンジしてみてください。

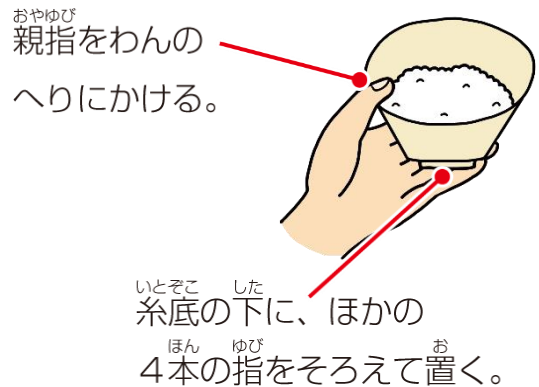
① 食器の配ぜんを確認



② 背中を伸ばして



③ お茶わんは手に持って



5月の献立の中から、給食レシピを紹介します！

魚のごま焼き		(魚メニュー)	いそかあえ		(野菜メニュー)
分量 (2名分)	作り方		分量 (2名分)	作り方	
さわら 生姜 砂糖 いりごま 酒 濃口醤油	2切 ①生姜は、みじん切りまたはすりおろす。 ②魚に①、調味料を合わせて魚をつけこむ。 ③ごまをふり、フライパンかオーブンで焼く		しらす干し 刻みのり ほうれん草 もやし にんじん 砂糖 薄口醤油	2g 2g 50g 50g 10g 少々 小さじ1	①ほうれん草は2cmの幅に切り、茹でる。 にんじんはせん切りし、ゆでる。 もやしは水からゆで、水気を切る。 ②調味料を合わせておき、①としらす干し、のりを和える。
◎調理のポイント 旬の魚で代用できます。ごまは、焼く前に表面につけるようにふると落ちにくいです。			◎調理のポイント 旬の野菜、ハム、ちくわなど家にある食材でできます。しらす干しは、熱湯をかけると臭みが消えます。		