

5月給食だより

令和6年5月
小山市立間々田小学校

生活リズムを見直そう

新緑が目鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、食欲がなかったり、日中ボーッとしたりするなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。



生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食べられる人は、盛りつけられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気でおくと、よりおいしく感じます。

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、端午の節句とは異なる行事です。

<p>1/7 人日の節句 (七草の節句)</p> <p>七草がゆ</p>	<p>3/3 上巳の節句 (桃の節句)</p> <p>はまぐりのうしお汁</p>	<p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p> <p>ちまき かしわもち</p>
<p>7/7 七夕の節句 (笹の節句)</p> <p>そうめん</p>	<p>9/9 重陽の節句 (菊の節句)</p> <p>菊花酒 菊料理</p>	

給食ニュース



今年、フランスのパリでオリンピック・パラリンピックが開催されるにともない、世界各国の料理を取り入れた「オリパラ給食」を実施します。

給食を通して、世界の食文化を学び、国際理解や日本の風土・食文化への理解を深めることをねらいとしています。



今月は、オリンピックで金メダルの数が一番多いアメリカです。

献立は、ハンバーガー、牛乳、ゆでキャベツ、コーンチャウダーです。お楽しみに♪



給食レシピ紹介

人気の給食のレシピをご紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください!

【鶏肉のレモン煮】

〈材料〉4人分

- 鶏もも肉・・・4切れ(1切れ:50g)
- 塩・・・少々
- 酒・・・大さじ1/2
- 片栗粉・・・適量
- 油・・・適量
- 【タレ】
- ◎砂糖・・・大さじ1強
- ◎しょうゆ・・・小さじ2
- ◎水・・・大さじ1
- ◎レモン汁・・・小さじ2

〈作り方〉

- ①鶏もも肉を4枚に切り、塩と酒で下味をつける。
- ②片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③砂糖、しょうゆ、水を鍋に入れ、煮立たせる。
- ④火を止め、レモン汁を加え、あら熱をとる。
- ⑤揚げた鶏肉を、タレに漬け込む。
- ⑥味がしみこんだら、出来上がり。

5月30日献立より

レモン汁は加熱すると香りが飛ぶので、最後に加えるのがポイントです