

5月 食育だより

令和6年5月号

小山市立小山第一小学校給食共同調理場

生活リズムを見直そう！

新緑が目に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。

さて、新年度が始まって1ヶ月がたちましたが、心や体に疲れは出ていないでしょうか。朝なかなか起きられなかったり、日中ぼーっとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合には、生活リズムを見直してみましょう。



生活リズムを整えるためのポイント

<p>お起きたら、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>
---------------------	--	-------------------	----------------------	---

給食レシピ紹介【ポークビーンズ】

〈材料〉4人分（小学校中学年の量を基にしています。ご家庭で量を調節して下さい。）

- | | | |
|---------------|-------------|----------------|
| ・サラダ油 …小さじ1/2 | ・水 …1カップ | ★砂糖 …小さじ1 |
| ・豚こま肉 …60g | ・じゃがいも…1個 | ★塩 …少々 |
| ・にんじん …1/3本 | ・水煮大豆 …120g | ★トマトピューレ …大さじ1 |
| ・たまねぎ …1個 | | ★ケチャップ…大さじ2 |

〈作り方〉

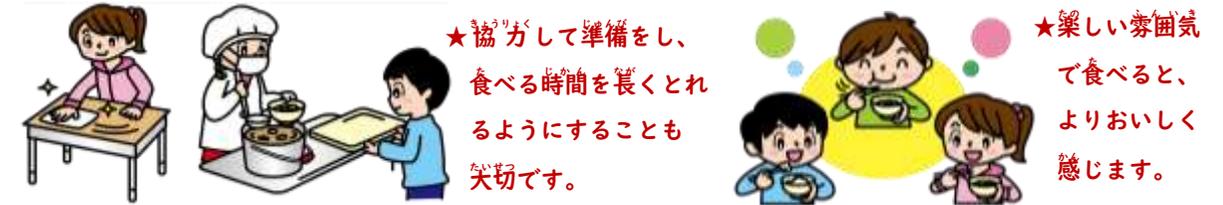
- ①にんじん、たまねぎ、じゃがいもは角切りにする。
- ②鍋に油をひき、豚肉、にんじん、たまねぎを炒める。
- ③水を加え、沸騰したらじゃがいもと水煮大豆を加える。
- ④具が煮えたら、★で調味し、味を整えたらできあがり。

給食でおなじみのポークビーンズは、その名の通り豚肉と豆を主な材料とした煮込み料理です。動物性と植物性の両方のたんぱく質がたっぷりとれる栄養満点な一品です。



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摂ることができますので、食べられる人は、盛り付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する人は、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。



「五節句」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。節句と名の付く行事は他にも、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」があります。これらをまとめて「五節句」といいます。

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。

給食では5月2日がこどもの日献立です

1/7 人日の節句 (七草の節句)	
3/3 上巳の節句 (桃の節句)	
5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)	
7/7 七夕の節句 (笹の節句)	
9/9 重陽の節句 (菊の節句)	