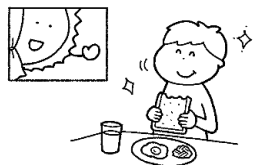


5月給食だより

令和6年5月 小山市立小山北学校給食共同調理場



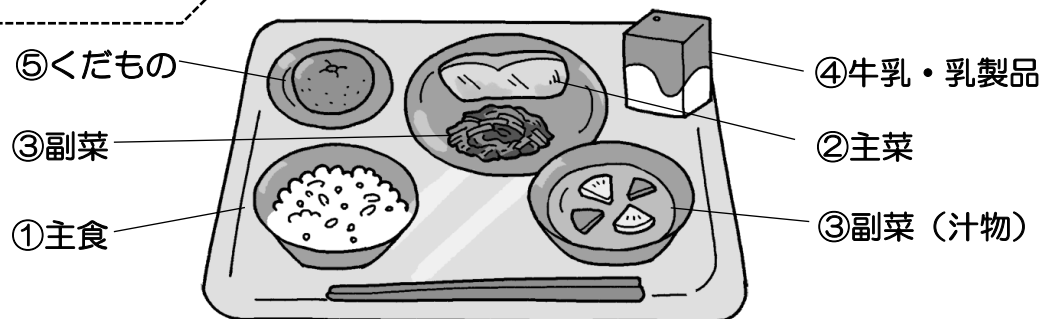
5月に入り、暑い日も増えてきましたが、まだ不安定な季節です。体育祭が近づいてきましたので、当日はもちろん、練習でも十分に体を動かすことができるように、食事をしっかりとすることが大切です。練習だけではなく、食事の内容にも気を配ると良いですね。

スポーツと食事について

毎日食べる食事から、体を動かすエネルギーや体を作るための栄養が得られています。そのため、体育祭や試合当日に実力を発揮するためには、毎日の食事の積み重ねが重要です。特別な食事は必要ありません。運動する人も食事の基本型が大切です。運動する分、食事の量をしっかりとるようにしましょう。



食事の基本型



- ① 主食（ご飯・パン・麺類）：エネルギーのもと（体と脳を動かす、スタミナ・集中力の維持）
- ② 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）：たんぱく質（体をつくる材料）
- ③ 副菜（野菜や海藻を使ったおかずと汁物）：ビタミン、ミネラル（体調を整える、水分補給）

水分補給はこまめにしよう！

水は、体重の50～60%を占める体の主要な構成成分で、その5%を失うと脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分をとることが大切です。水分が不足しやすい、就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後等には積極的に水分をとりましょう。



こどもの日（端午の節句）

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄除けの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲（しょうぶ）の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べた

5/1(水) こどもの日献立

- ・たけのこご飯
- ・牛乳
- ・さわらの西京焼き
- ・磯辺和え
- ・すまし汁
- ・かしわもち



○ 好ききらいと食物アレルギー ×

みなさんのなかには、嫌いな食べ物がある人もいるかと思います。幼い頃は苦手でも、年齢が上がるにつれ食べられるようになるということはよくあることです。学校の給食でも、嫌いだから食べないというのではなく、一口でも良いので挑戦してみてください。

また、好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」ものがあります。それは食物アレルギーと言って、ある特定の食べ物を食べたり、触れたりしたあとに蕁麻疹が出たり、口の中がいがいがしたり、場合によっては、呼吸が苦しくなることもあります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



給食のレシピより —おとんのごまだれ炒—

材料（4人分）		作り方
・サラダ油	大さじ1	①豚こま肉とAを合わせ、下味をつける。 ②にんじんは短冊切り、たまねぎはスライス、にらは3cm幅に切る。 ③Bを合わせておく。 ④フライパンに油を熱し、①の豚こま肉を炒める。 ⑤④の色が変わってきたら、にんじんとたまねぎを加え、火が通るまで炒める。 ⑥⑤に③を加えて味をととのえ、にらとiriごま、すりごまを加えて混ぜ合わせたら完成！
・豚こま肉	250g	
Aおろしにんにく	小さじ1/2	
Aおろししょうが	小さじ1/2	
A酒	小さじ1	
Aしょうゆ	小さじ1と1/2	
・にんじん	1/3本	
・たまねぎ	1/2	

給食では、小山市の豚「おとん」を使用していますが、スーパーに売っている豚肉でも十分おいしいですよ！ぜひ、お家でも作ってみてくださいね。