

給食だより 5月

新座市立野火止小学校
校長 丹代 円
栄養士 西川 聡子

新学期がスタートして1ヶ月がたちました。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、疲れが出やすい時期でもあります。食事と休養をしっかりととり、体調を整えましょう。

学校給食からも学ぶ行事食

行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの時に、旬の食材等が使われた伝統的な食事のことを言います。行事食は、昨年度の給食でも色々紹介しました。みなさんはいくつ覚えていますか？

1月 正月 鏡開き



長崎の郷土料理である具雑煮と、七草ごはんを組み合わせました。

2月 節分



関西地方の文化である恵方巻きを給食向けにアレンジしました。

3月 ひな祭り



緑、白、桃色を取り入れ、桃の節句なので桃ゼリーを作りました。

5月 こどもの日



こいのぼりサブレは、調理員さんの力作です。

6月 入梅



入梅といえば“いわし”フライにして、梅ごはんと合わせました。

7月 七夕



天の川と星空をイメージした献立を提供しました。

9月 十五夜 ※10月の年もあります



十五夜は、別名『芋名月』とも言われます。里芋ごはんを提供しました。

10月 十三夜 ※11月の年もあります



十三夜は、別名『栗名月』とも言われます。栗ごはんを提供しました。

12月 冬至

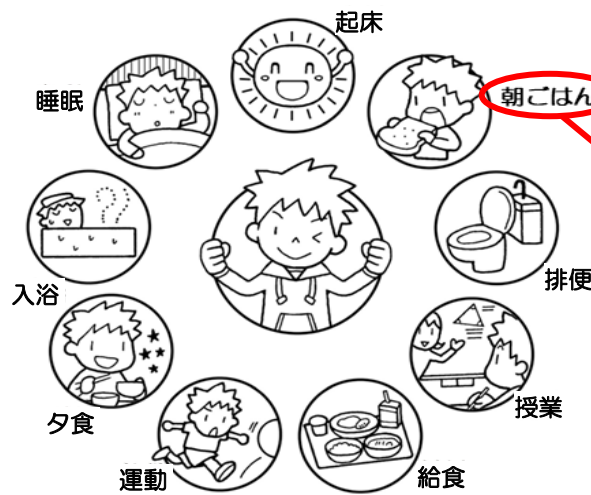


“運”がつくよう、かぼちゃ(なんきん)をはじめとした“ん”がつく食材を、たくさん取り入れました。

行事食には、季節の節目節目に家族が幸せに過ごせるように・病気をせず長生きできるように、という昔の人々の願いが込められています。みなさんにも、健康を願い食事を大切にすることを意識してほしいなと思います。今年も色々な行事食を紹介する予定なので、楽しみにしててくださいね。

朝ごはんではじまる生活リズム

私たちのからだには「体内時計」が備わっています。1日は24時間ですが、体内時計の1日は24時間より少し長いと言われています。このため、体内時計と実際の1日は放っておくとどんどんズレが生じます。このズレをリセットできるものとして、「朝の光」と「朝ごはん」が挙げられています。



朝ごはんは、体を目覚めさせるためのスイッチのような役割をします。これには、食事に含まれる炭水化物やたんぱく質といった栄養素が関わっていると言われています。朝ごはんをしっかり食べることで、24時間から少しずれる体内時計を調整することができ、規則正しい生活につなげることができます。

朝ごはんの内容ですが、まずは炭水化物がとれる主食(ごはん、パン)などが食べられると良いですね。さらに、前日のおかずを活用したり、調理いらずの食品(納豆や缶詰、くだものなど)を取り入れ、たんぱく質やその他栄養素も補えると良いでしょう。

作ってみませんか? ～うま塩キャベツ～

児童や教職員だけでなく、調理員さんにも好評だった品です。春の柔らかなキャベツで作ると、また違ったおいしさが楽しめます。

【材料(5人分)】※中学年の量です

キャベツ	220g…太め千切り
にんじん	15g…千切り
ごま油	5g
にんにく	1g
(※ご家庭ではチューブ使用が便利です)	
塩	適宜
しょうゆ	少々
塩昆布	5g

【作り方】

- ①キャベツとにんじんは、さっとゆでて冷水で冷まし、水気をしっかり絞る
 - ②①に、ごま油～塩昆布までの材料を加え、和える。
- ※塩昆布の塩分量により、しょうゆや塩の量が変わります。加減して下さい。

