

# 給食だより 5月号

田村市学校給食センター

令和 5年 4月 27日

電話 0247 - 67 - 1123

早いもので5月です。5月は春から夏へ季節が移る時期で、

気温や湿度の変化が大きく、体調を崩しやすいです。今年は、特に気温差が大きく感じますよね。それに加えて、長い連休の後には生活習慣が乱れがちになってきます。睡眠・運動・食事の三つの柱を大切に生活のリズムを整えることで免疫力を高め、元気に過ごせるようにしたいですね。



## 今月の食育目標 食べ物のはたらきを知ろう

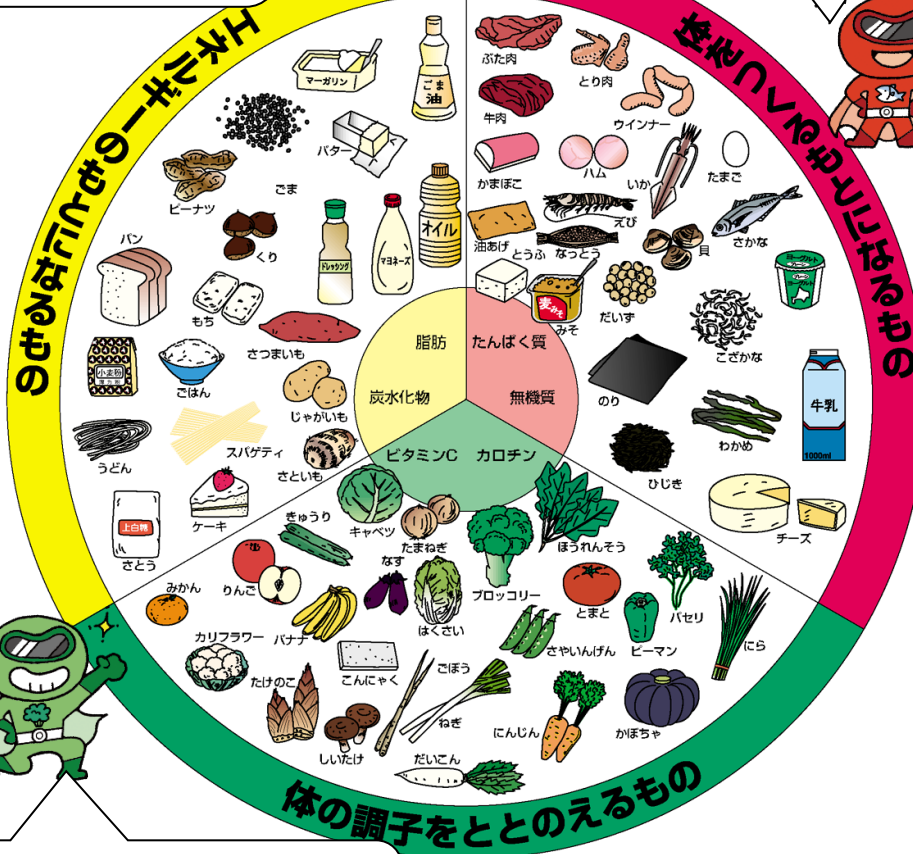


### ＜食べ物の3つのグループと主なはたらき＞

体を動かし、あたためる力があります。運動と、食べる量のバランスが大切なグループです。



体の材料になるグループです。じょうぶな骨や歯、筋肉のもとになります。



見た目の色がじゃないよ

わたしたちは赤のグループ  
体をつくるもとになるよ



わたしたちは黄のグループ  
エネルギーのもとになるよ



わたしたちは緑のグループ  
体の調子をととのえるもとになるよ



見た目の色がじゃないよ 体の中での  
働き別にわけたグループなの



おなかの調子をよくして、ひふや目の乾燥をおさえます。病気に負けない抵抗力がつきます。

3つのグループのはたらきを知って、上手に食べることが元気の  
もとになるんだね。

# 5月5日と行事食



5月5日は「端午の節句」です。

「端午」とは「月はじめの午(うま)の日」という意味です。

古代中国では、「午の月の午の日」は悪月の悪日とされていました。そこで、この日にかしわ しょうぶ ちがや 柏や菖蒲、茅、よもぎのような香りのよい葉を使って厄よけを行っていました。その行事に日本の田植えのお祭りや、こどもの成長を祈る行事が結びついたので、端午の節句とされています。

端午の節句の食べ物として有名なのは「柏もち」と「ちまき」です。香りがよく、縁起の良い植物を使ってもちを包むことにより、病気の予防や長寿を祈ります。また、この日には旬の食べ物である山菜や長芋、筍、かつおなどを食べる風習もあります。



## いい歯の日食材・メニュー

給食センターでは、毎月「Ca(カルシウム)&かむ献立の日」として、かみごたえのある食材や歯に良い食材を使った献立を提供しています。ご家庭での食事にも、ぜひ取り入れてみてください。

### 【今月のいい歯の日の食材】

## いか



いかは脂質が少なく、たんぱく質が多く含まれます。日本人はいかをよく食べる国民で、いかの料理も刺身やフライ、煮物、塩辛など、とても多くの種類があります。

たこの足は8本あることで有名ですが、いかの足は10本です。

かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。

### 【いい歯の日のレシピ】

#### ～かみかみサラダ～

5月16日(火)

材料(一人分)

するめ 3g にんじん 12g きゅうり 15g

もやし 25g えだまめ 5g

【調味料】 しょうゆ、酢、砂糖、ごま油

作り方

- ① するめは細切り、にんじんときゅうりはせん切りにする。もやしはよく洗う。
- ② にんじん、きゅうり、もやし、えだまめを沸騰したお湯でさっとゆでて、水を切って冷ます。
- ③ ボールに②の野菜と①のするめを入れてよく混ぜる。
- ④ ③に調味料をよく合わせて作ったドレッシングを加えて混ぜ、味を整える。



## 5月においしい食べ物

出回り時期…福島県では4月～7月ごろ

おいしい調理法…サラダや炒め物、天ぷら、みそ汁など

効果…ビタミンC、カロテン、カリウム、食物せんいが多く含まれます。



さやえんどう