

給食だより 5月号

田村市学校給食センター
令和6年 月 日
電話 0247-67-1123

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい季節ですが、急に気温が上がることもあり体調管理には注意が必要です。

学校のある日はもちろん、休みの日も3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



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>

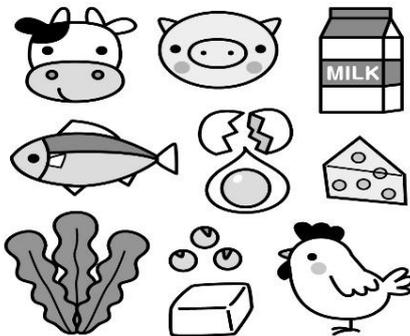
体の材料になるグループです。じょうぶな骨や歯、筋肉のもとになります。

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。

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。

赤のなかま

体をつくるもとになる食べもの



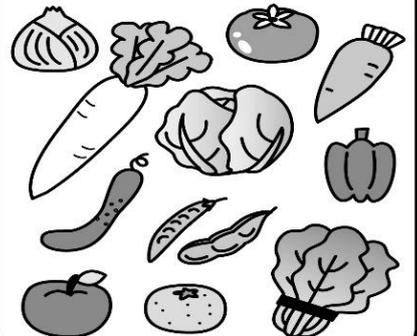
黄のなかま

エネルギーのもとになる食べもの



緑のなかま

体の調子を整えるもとになる食べもの



せい かつ ととの 生活リズムを整えるには...

あさ ひる ゆう しょく き じ かん た たいせつ
朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。

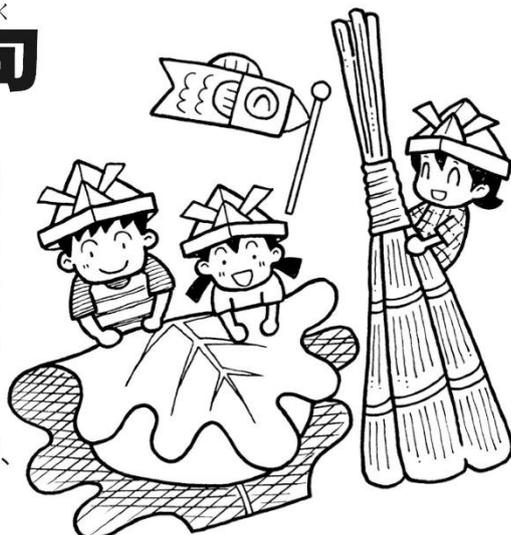


れんきゅうちゅう はやね はやお ころ

連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



いい歯の日 食材・好評メニュー



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。また、児童生徒のみなさんに好評な料理もあります。簡単にですがご紹介させていただきます。ご家庭での献立作りなどにぜひご活用ください。

【今月のいい歯の日の食材】

鶏のささみ



ささみは弾力があり、脂肪が少なくカロリーが低いため、筋肉を付けたい人にとって最適な食品です。

調理法はさまざまで、衣をつけて油で揚げたり、塩や砂糖で下味をつけてから熱湯に浸して作るささみハム、甘辛いタレで味をつける鶏ササミの南蛮漬けや焼き鳥、身をほぐして野菜と混ぜたサラダや梅紫蘇ロールなどレシピは豊富です。

【田村市センター好評メニュー】

～手作りキッシュ～

材料（1人分）

ほうれん草	15 g	牛乳	12 g
しめじ	15 g	コンソメ	0.2 g
ウインナー	10 g	生クリーム	5 g
卵	1/2個	アルミカップ	1枚
チーズ	5 g		

作り方

- ① ほうれん草、しめじ、ウインナーを好みの大きさにカットする。
- ② ①とその他の材料をボールに入れて混ぜる。
- ③ ②をカップに入れ、190℃のオーブンで20分焼く。
☆季節の具材を使ってもおいしいです☆



5月においしい食べ物

出回り時期…3月～6月ごろ

おいしい調理法…煮物や炒め物、天ぷら、みそ汁、サラダなど

効果…カリウム、食物せんいが多く含まれます。

※タラの芽、うど、ワラビ、タケノコなど様々な山菜があります。



さんさい
山菜

～ 5月31日は給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。～