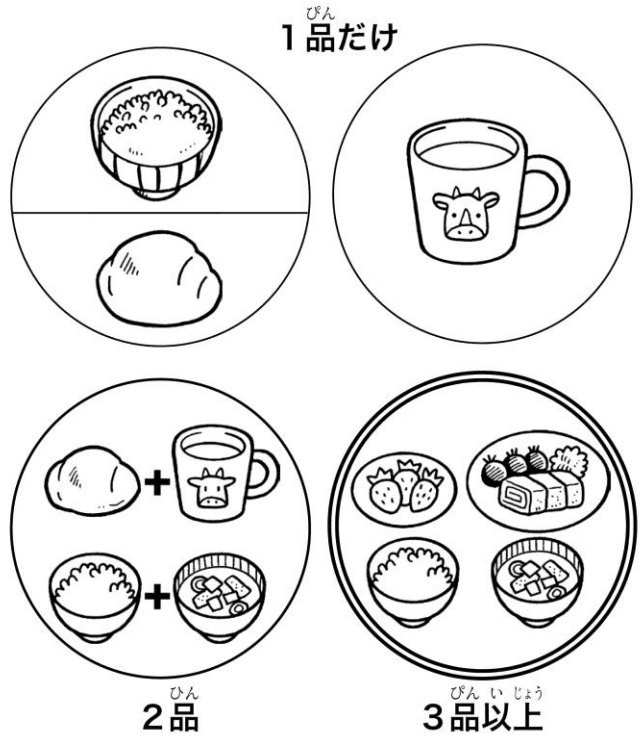


5月きゅうしょくだよ!

しんねんど はじ げつ す あたら かんきょう な せいかつ
 新年度が始まり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか。生活リズム
 くす げんき す やす ひ はやお はやね あさ ところ
 を崩さず、元気に過ごすために、休みの日も早起き、早寝、朝ごはんを心がけましょう。
 あさごはんが大切な理由は、1日の始まりのためのエネルギーが得られることと、体温が上
 がって脳や体が目覚めて活発に働くこと、排泄のリズムをつくる役割があることなど
 です。バランスのよい朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

Breakfast Breakfast Breakfast Breakfast Breakfast Breakfast Breakfast Breakfast Breakfast
どんな朝ごはんを食べていますか?

あさごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか?
 「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。

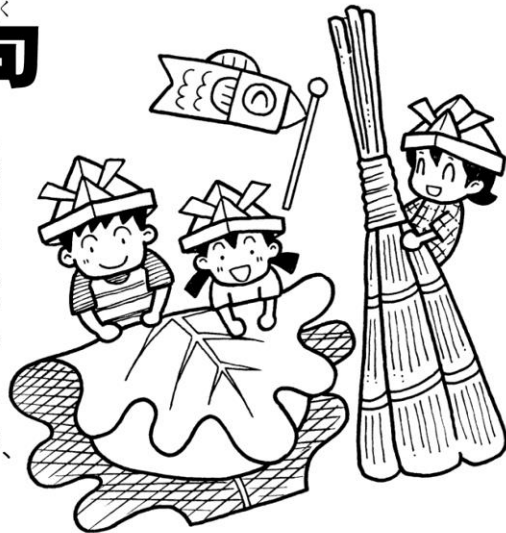


元気の合い言葉

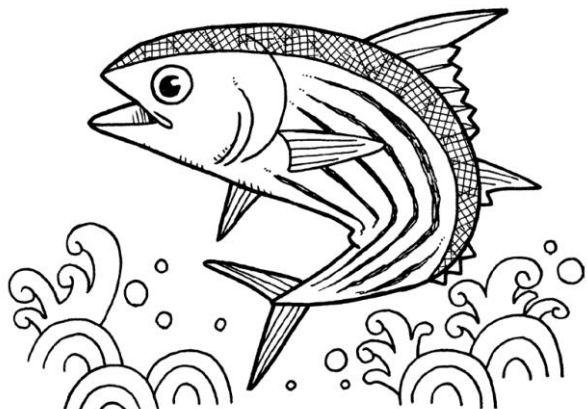
まいにち 毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれます!

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。



かつお



「初かつお」は5月の季語ですが、最近はずっと早く出まわっています。かつおは、良質のたんぱく質を含み、ビタミンや鉄なども豊富な栄養価の高い魚です。生の刺身や、いぶしたたたき料理が有名です。

ビタミン&鉄が豊富! そら豆



独特の香りや風味があるそら豆。鮮度が落ちやすいので、さやかに取り出したらすぐに調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしてもおいしく食べられます。

★今季節おいしい食材です。きゅうしょくでは

5月6日に「かつおのごまがらめ」

5月18日に「ゆでそらまめ」がです。

～給食レシピ紹介～

かつおのごまがらめ

<材料>4人分

かつお 280g

(下味) 古根生姜 少々 にんにく 少々 しょうゆ 小さじ2 酒 小さじ1

片栗粉 大さじ4 揚げ油 適量

《たれ》 砂糖 大さじ1強 しょうゆ 大さじ1 酒 小さじ1 すりごま 大さじ1 水分

白ごま 黒ごま 各小さじ1

<作り方>

- ①生姜・にんにくをすりおろす。白ごまは軽く炒る。 ②かつおに下あじをつける。
- ③②に片栗粉をつけて、油で揚げる。 ④調味料を加熱して(少量の水を入れるとよい)、すりごまを加える。
- ⑤たれで③をからめ、白ごま・黒ごまをふる。

片栗粉をまぶして揚げた魚が、お肉のようにも感じられ、たれとよくからんで食べやすい魚料理です☆