

5月 給食だより

川口市立飯仲小学校
令和6年5月

☆毎月19日は食育の日☆



生活リズムを見直そう



新緑が目には鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

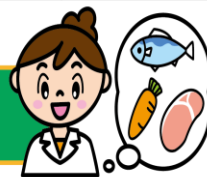
新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日をあびる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめよう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

学校給食の食事内容について

学校給食の食事内容について



給食は残さず食べなくちゃいけないの？



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災害を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



5/5

端午の節句
(菖蒲の節句)

ちまき
かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまきや「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

ご家庭で給食メニューを作ってみませんか?



♪ 春野菜のすいとん ♪

小麦粉を水で溶いて作る「すいとん」は食料不足の時代に、米の代用品として食べられていました。
ご家庭でも季節の野菜や鍋などと一緒に煮込んで下さい。

- 【材料：給食4人分】
- ・鶏こま肉 •• 30g
 - ・にんじん •• 50g
 - ・ごぼう •• 25g
 - ・ながねぎ •• 20g
 - ・キャベツ •• 80g
 - ・塩 •• 少々
 - ・だしのもと •• 小さじ1
 - ・しょうゆ •• 大さじ1
 - ・水 •• 600cc
- 【すいとん】
- ・小麦粉 •• 50g
 - ・片栗粉 •• 25g
 - ・水 •• 50g

- 【作り方】
1. 野菜の下処理をします。にんじんはいちょう切り。ごぼうは半月に切り、あく抜きをする。キャベツはざく切り、長ねぎは小口切りにする。
 2. 鍋に水、肉、野菜を入れ煮る。
 3. すいとんを作ります。小麦粉と片栗粉に水を加えて、手で形が作れる硬さに練る。2の鍋に食べやすい大きさにスプーンですくい取りながら入れて、加熱する。
(別の鍋で下茹でをしてもおいしく出来上がります。)
 4. 調味料で味付けをする。

※学校給食での分量です。ご家庭で調整をお願いします。

