

5月 給食たより

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--



新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。
 八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言葉があるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。
 急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



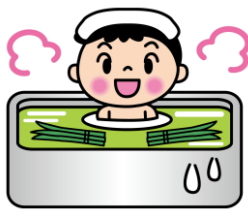
お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防 	<h3>テアニン</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★リラックス効果 	<h3>ビタミンC</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ 	<h3>フッ素</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★虫歯予防 	<h3>カフェイン</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★疲労回復 ★眠気を覚ます
--	--	--	--	---

※とり過ぎに注意が必要です。

端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。



江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。5月7日は、端午の節句に合わせた給食を用意する予定です。

端午の節句の食べ物



ちまき

チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ

「かつお」＝「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

ウラのクイズのこたえです。挑戦してみよう！



- タイー鯛—⑥ サワラ—鱈—③ アジ—鯨—⑤
 サヨリ—細魚—② カツオ—鯉—① ニシン—鯰—④





1年生の給食がはじまりました！

4月20日（月）から、1年生の給食が始まりました。
小学校最初の給食の献立は、牛乳・わかめごはん・豚肉とじゃがいものうま煮・キャベツと小松菜のおひたしでした。



わかめごはんは、食べやすいように1年生の分は、給食室でおにぎりにしました。

「全部おいしい！」

「うま煮おかわりしたよ！」

「お野菜から鰹節の味がする！」

いろいろな声を聞かせてくれました。

片付けでは、しっかり先生の説明を聞き、丁寧に片付けることができました。
春から保谷小学校の最高学年になった6年生は優しく声をかけてくれていて、とても頼もしい姿がたくさん見られました。



魚のモルネソース焼き



【材料（4人分）】

ホキの切り身…4枚	バター…10g	ピザチーズ…40g
☆白ワイン…小さじ1	小麦粉…10g	パセリ（乾燥）…適量
☆塩…少々	牛乳…20g	
☆こしょう…少々	塩…少々	
	こしょう…少々	

【作り方】

- ① ホキに☆で下味をつける。
- ② バターを溶かし、小麦粉を入れて、弱火で炒めあわせる。
- ③ 牛乳を数回にわけて入れ、ダマがない滑らかなソースになるよう混ぜる。
- ④ 塩・こしょうを加え、味をととのえる。
- ⑤ 下味をつけたホキに④をかけて、上からピザチーズ・パセリをかける。
- ⑥ 180℃に余熱したオーブンで15分程度焼く。



せん
線をつなこう!

はる さかな
春に美味しい魚

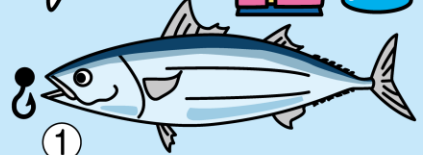
かんじ
漢字クイズ

はる さかな およ
春に美味しい魚が泳いでいます。
よ かた かんじ さいご さかな つ あ
読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。



タイ

鰯



①

しろ み こうぎゆうぎよ
白身の高級魚として
知られているよ

サワラ

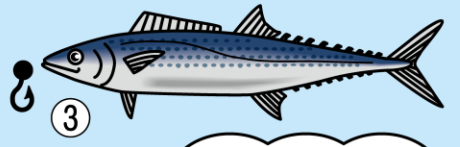
鰺



②

アジ

鯛

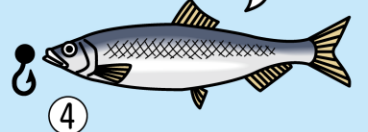


③

かず こ
たまごは「数の子」
になるよ

サヨリ

鱈



④

カツオ

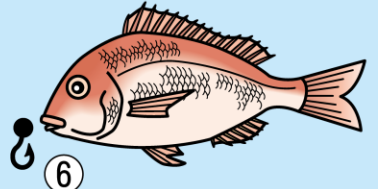
鰹



⑤

ニシン

細魚



⑥