



# 給食だより 5月 庄小

さわやかな新緑の季節がやってきました。新しい環境に慣れてくる反面、疲れがたまりやすい時期です。元気に学校生活を送るためにも早寝早起きをして、朝・昼・夕の3食をとり、生活リズムを整えましょう。



## ○6つの基礎食品群でバランスよく食べよう○

健康な体を作るには、いろいろな食品を組み合わせる必要な栄養素をとることが大切です。その際に目安となるのが6つの基礎食品群です。それぞれの食品群に含まれる主な栄養素や働きを知り、バランスのよい食事を心がけましょう。

給食だよりの裏面では、毎日の使用食品を6つの基礎食品群に分類して紹介します。

○効率よくエネルギーになる  
(油・バター・マヨネーズなど)

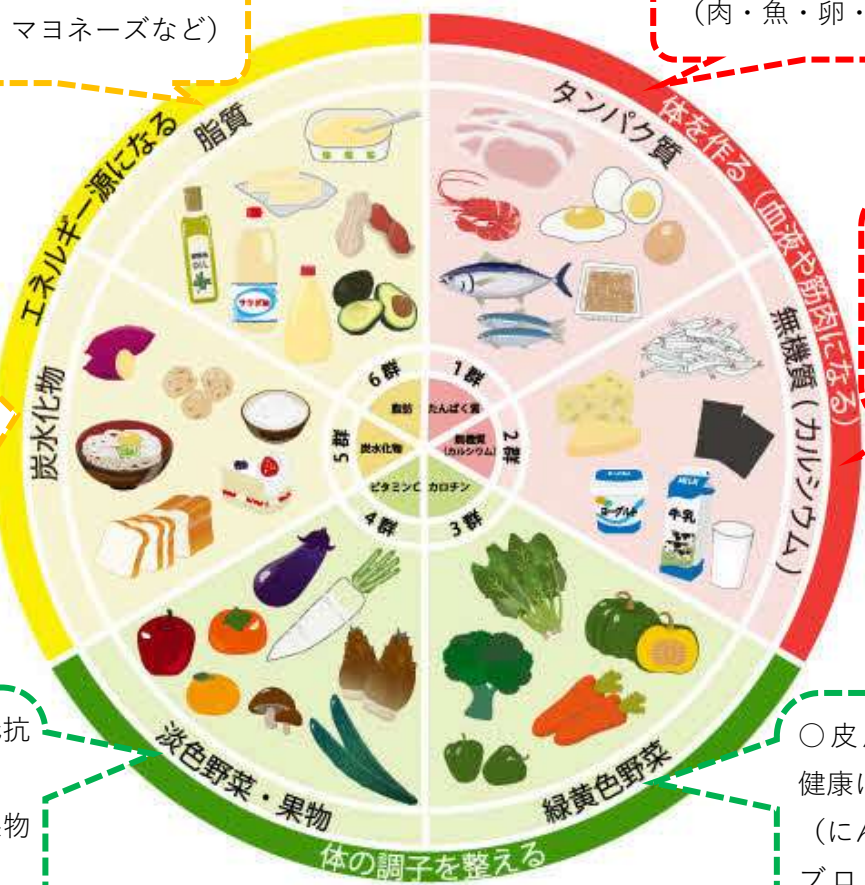
○血液や筋肉を作る  
(肉・魚・卵・豆など)

○体や脳のエネルギーになる  
(ごはん・パン・めん類など)

○骨や歯を作る  
(牛乳・乳製品・海藻・小魚など)

○病原菌への抵抗力を高める  
(キャベツ・果物など)

○皮膚や粘膜を健康に保つ  
(にんじん・ブロッコリーなど色が濃い野菜)



たんこ
せっく

## 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。

給食ではこどもの日献立としてちまきがでます。

## ◆◇のっぺい汁について◆◇ ～日本各地の郷土料理～

のっぺい汁は新潟県、長崎県、長野県などの日本全国に分布する郷土料理です。里いもやにんじんなどの根菜類を主な材料とする、とろみのある汁物です。西日本では鶏肉、東日本では鮭やいくらを使うことが多く、地域に応じて変化したものが郷土料理として根付いています。

### 給食献立より

～材料(4人分)～

鶏もも肉	80g	
料理酒	小さじ1	A
しょうゆ	小さじ1	
ごぼう	40g	
里いも	中2個	
にんじん	中1/2本	
こんにゃく	80g	
ねぎ	32g	
だし汁	4カップ	
料理酒	小さじ1/2	B
みりん	小さじ1	
しょうゆ	30g	

### のっぺい汁

～作り方～

- ① 鶏肉は一口大に切り、Aの調味料につける。
- ② ごぼうはさがきにし、水にさらす。里いも、にんじんはいちょう切りにする。こんにゃくは角切りにして茹でる。ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を沸かし、鶏肉、ごぼう、こんにゃく、にんじんを順に入れ、煮込む。
- ④ 里いもを加え、柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ Bの調味料、ねぎを加え、味を調えたら出来上がり♪

