



給食だより 5月

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しいクラスや友達に慣れてきましたか。緊張した1ヶ月を送り、疲れがたまっている人はいませんか。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食をとり毎日を健康に過ごしましょう。



健康への1歩！毎日の食事が大切！

健康な体を作るには毎日の食事は大切です。食品にはそれぞれの栄養に特徴があります。食べ物は大きく3つにグループ分けすることができ、さらに6つの食品群に分けることができます。この6つの食品群を組み合わせることで、バランスの良い食事になります。

○体を動かすエネルギーをつくる働き
(油・ごま・バターなど)

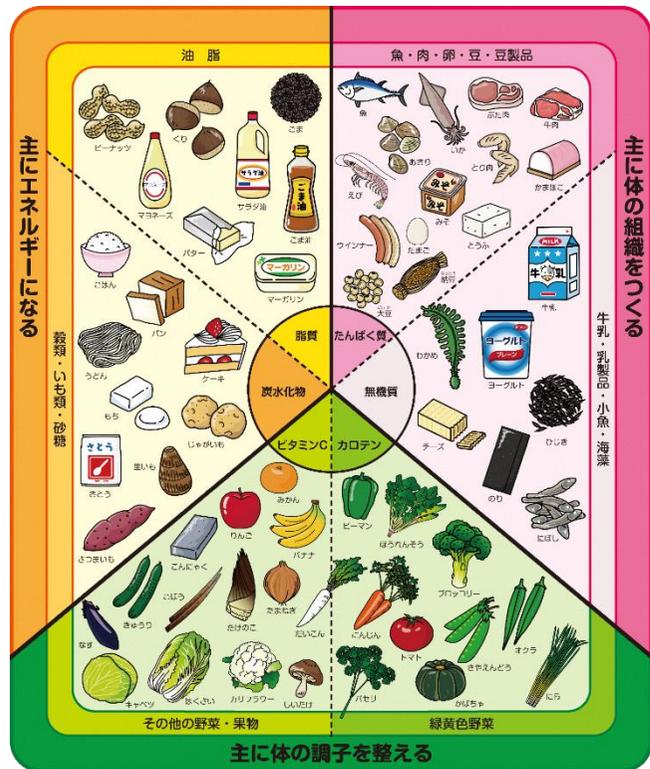
○血・筋肉・骨などをつくる働き
(肉・魚・卵・豆など)

○体を動かすエネルギーをつくる働き
(ごはん・パン・めん類など)

○歯・骨などをつくる働き
(牛乳・乳製品・海藻・小魚など)

○体の調子を整える働き
(くだもの・キャベツ・玉ねぎなど)

○皮膚や粘膜を保護する働き
(にんじん・ブロッコリーなど色が濃い野菜)



端午の節句

子どもの日、5月5日は端午の節句として子どもの健やかな成長と幸せを願う日です。

学校給食ではこどもの日の献立としてちまきができます。「ちまき」はもち米やもちを笹などの葉で包んだものです。病気や悪いことを追い払う力があると言われ、端午の節句に食べるものとして中国から伝わったものです。



◆◆南加賀旬の食材◆◆ ブロッコリー



今年度より加賀市の学校給食では旬の地場産物について紹介します。

今月の南加賀の旬の食材はブロッコリーです。ブロッコリーといえば加賀市を代表する地場産物で、生産量は県内一です。旬は春と秋の2回で5月から収穫される春ブロッコリーと、10月から収穫される秋ブロッコリーがあり、今からは春ブロッコリーが最盛期を迎えます。加賀市の全域で作られるブロッコリーは鮮やかな緑色と歯ごたえのある食感が特徴です。

ブロッコリーはビタミン C、カロテン、食物繊維など、たくさんの栄養が詰まった野菜です。そのため給食では加賀市でとれたブロッコリーを多く取り入れるようにしています。

給食献立より「春キャベツのチャウダー」



～作り方～

～材料(4人分)～

- 鶏もも肉 80g
- じゃがいも 120g
- にんじん 40g
- たまねぎ 80g
- サラダ油 小さじ1
- キャベツ 180g
- ホワイトルウ 20g
- 牛乳 80g
- コンソメ 2g
- 生クリーム 8g
- 塩こしょう 少々

- ① 鶏もも肉は1cm角に切る。
- ② じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツは1～2cmの角切りにする。
- ③ ホワイトルウはお湯で溶いておく。
- ④ 鍋に油を熱し①を炒め、火が通ったらにんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に入れ炒める。
- ⑤ ④に水を入れ火が通ったらキャベツを加えて火をとめ、③とAを入れ、味をととのえる。

- ★ホワイトルウ
- ① 鍋にバターを入れ火にかける。
 - ② バターが溶けたら弱火にし、小麦粉を入れる。
 - ③ なめらかになるまでこげないようにかき混ぜる。

