



# 給食だより 5月

新学期が始まって1ヶ月経ちましたが、皆さんは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、生活リズムを整えましょう。

## ○健康への1歩！毎日の食事が大切！○

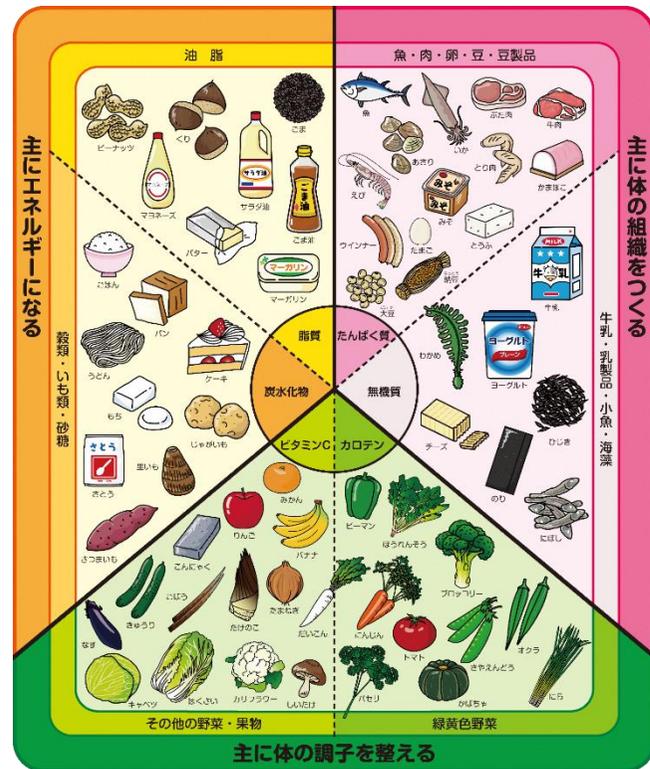
健康な体を作るには、毎日の食事が大事です。食品にはそれぞれ栄養的な特徴があります。大きく分けると3つのグループに分かれ、さらに6つの食品群に分けることができます。いろいろな種類の食べ物を食べることによって栄養が偏らず、バランスの良い食事になります。

○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)

○体の調子を整える働き  
(くだもの・キャベツ・玉ねぎなど)

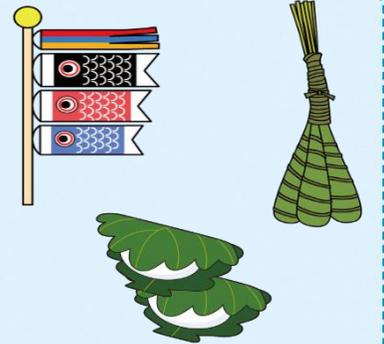


○歯・骨などをつくる働き  
(牛乳・乳製品・海藻・小魚など)

○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

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べます。給食ではこどもの日献立としてかしわもちがです。



## ◆◇筑前煮について◆◇

今年度の給食だよりから、日本各地の郷土料理を紹介します。毎月楽しみにしてくださいね。

筑前煮は現在の福岡県北西部にあたる、筑前地方で作られる郷土料理で、一般の甘煮と違い「筑前地方独自の煮物」という意味で「筑前煮」と呼ばれるようになったと言われています。

鶏肉、野菜、こんにゃくなどをはじめに油で炒めてから煮るといった調理法が特徴的で、具材にしみこんだおいしさをよく味わえる煮物です。

## 給食献立より

## 筑前煮



～材料(4人分)～

- 鶏もも・・・ 120g
- 料理酒 …… 4g
- しょうゆ …… 4g
- ごぼう …… 40g
- れんこん …… 40g
- にんじん …… 40g
- こんにゃく …… 120g
- ごま油 …… 適量
- じゃがいも …… 180g
- たけのこ水煮 …… 40g
- ちくわ …… 40g
- いんげん …… 25g
- 砂糖 …… 6g
- みりん …… 4g
- しょうゆ …… 30g
- 和風だしの素 …… 適量

～作り方～

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② ごぼう、れんこん、にんじん、たけのこ水煮、ちくわは乱切りにする。ごぼう、れんこんは変色防止のため、切った後に水に漬ける。じゃがいもは角切りして水にさらす。こんにゃくは角切りにして茹でる。いんげんは2cm位に切る。
- ③ 鍋にごま油を熱し、鶏肉、ごぼう、こんにゃく、れんこん、たけのこ、にんじんの順に入れ、炒める。
- ④ 水と調味料を入れて煮こみ、じゃがいもを加える。
- ⑤ じゃがいもが軟らかくなる前にちくわを加える。
- ⑥ いんげんを加えさらに煮込み、味見をしてよければ出来上がり♪

こんにゃくは手でちぎると、味が染み込みやすくなります。