

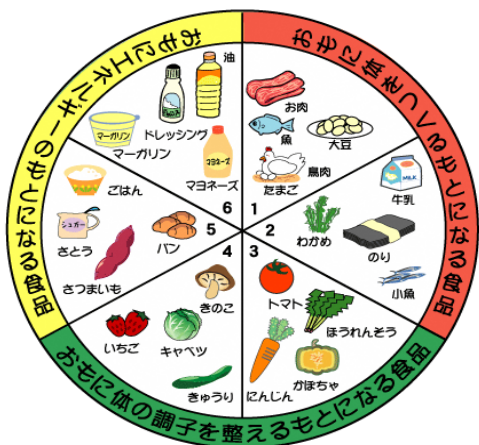


給食だより 5月

新学期が始まって、1ヵ月ですね。皆さん新しいクラスや友達には慣れてきましたか？5月は季節の変わりめです。今から夏に向けて少しずつ気温が上がっていきます。食事の内容に気をつけ、1日3食しっかり食べて、毎日を健康に過ごしましょう。

☆食べ物の仲間分け

食べ物には大きく分けて3つのグループがあるのを知っていますか？
3つのグループをさらに分けて、全部で6つの食品群に分けられます。
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。



第1群 肉・たまご・魚・大豆など
○体を作る働き（筋肉・血・髪の毛など）

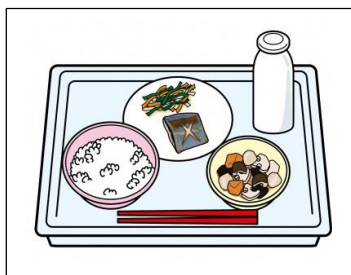
第2群 牛乳・乳製品・海藻・小魚など
○体をつくるはたらき（歯・骨など）

第3群 にんじん・かぼちゃなど色の濃い野菜
○病気に負けない体づくり

第4群 キャベツなどの野菜・果物・きのこ類
○体の調子を整える

第5群 ご飯・パン・麺類・芋類など
○体を動かすエネルギー源

第6群 油・ドレッシング・ごまなど
○エネルギーのもと・細胞をつくる



健康な体を保ち、さらに成長していくためには、いろいろな食べ物をまんべんなく食べることが大切です。
給食でも栄養バランスを考え、いろいろな食べ物が出てきます。
すききらいせずおいしくいただきます。

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か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。



☆☆石川の恵味☆☆ ~ふくらぎ~



ふくらぎは、生後7~8ヶ月の体長30cm~40cm、体重500g~1.0kgに成長したぶりの幼魚のことです。ぶりは出世魚として知られていますが、その呼び方は地方により異なります。石川県では「こそくら」「ふくらぎ」「がんど」「ぶり」の順に成長します。

ふくらぎは、ぶりのシーズンより一足早い10月~11月に最漁期を迎えます。ほどよい脂ののりと、さっぱりとした味わいで、お刺身はもちろん塩焼き・揚げ物・ムニエルなど、冬の王者・ぶりに負けない人気があります。

給食では、ふくらぎを油で揚げて人気のケチャップ味にしました。

ふくらぎとお豆のケチャップがらめ ~給食の献立より~

《材料》4人分

ふくらぎ角切り	…200g
片栗粉	…適量
揚げ油	…適量
発芽大豆（水煮）	…40g
ピーマン	…40g
たまねぎ	…180g
にんじん	…30g（小さじ1）
サラダ油	…3.8g（小さじ1）
さとう	…4.8g（大さじ1/2）
しょうゆ	…9.6g（大さじ1/2）
ケチャップ	…30g（大さじ2）
食酢	…4.8g（小さじ1）

《作り方》

- ① ふくらぎに片栗粉をまぶしてカラリと揚げる。
- ② たまねぎ・にんじん・ピーマンは角切りにし、ピーマンはボイルしておく。
- ③ フライパンに油を熱し、たまねぎ、にんじんを炒め、少量の水と発芽大豆を加えて煮る。
- ④ 材料がやわらかくなったら、調味料を加える。
- ⑤ 揚げたふくらぎ、ボイルしたピーマンを加え、均等になるようからめたら出来上がり！