

# 給食だより 5月

平成が終わり、令和の時代がやってきました。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。今年は、10連休があり生活リズムが乱れやすいので、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！○

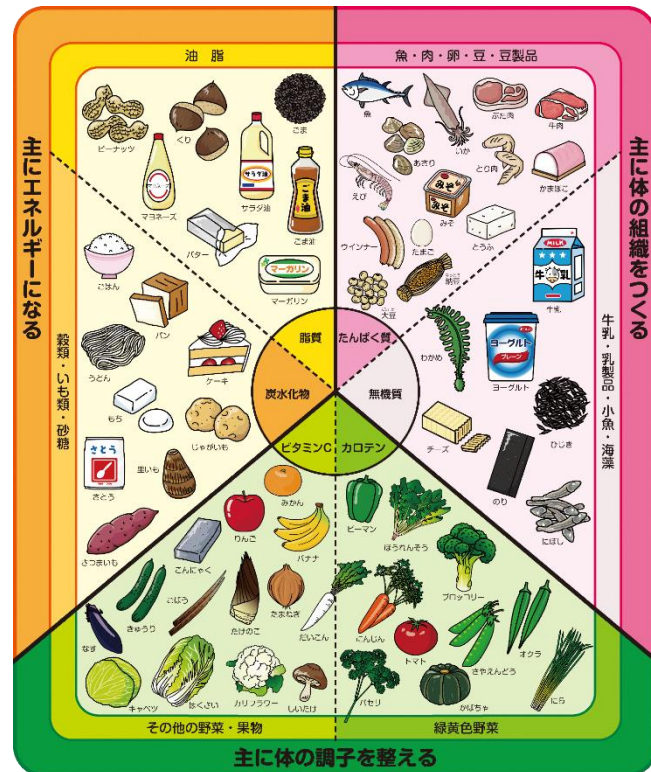
健康な体を作るには、毎日の食事が大事です。食品にはそれぞれ栄養的な特徴があります。大きく分けると3つのグループに分かれ、さらに6つの食品群に分けることができます。いろいろな種類の食べ物を食べることによって栄養が偏らず、バランスの良い食事になります。

○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・玉ねぎなど)

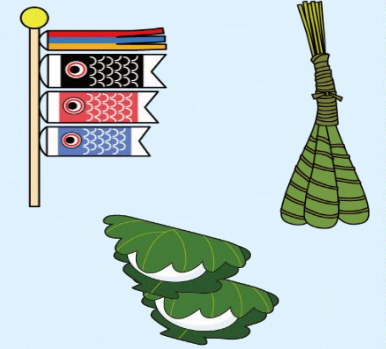


○歯・骨などをつくる働き  
(牛乳・乳製品・海藻・小魚など)

○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たりします。



## ◆◇栄養素について知ろう◆◇

## たんぱく質

今年度より、加賀市の学校給食では栄養素の働きを紹介します。毎月楽しみにしててくださいね。

たんぱく質は、3大栄養素の1つで、生きるためにとても大事な栄養素です。体重の約1/5はたんぱく質であり、血や筋肉、骨をつくる重要な成分です。たんぱく質は体内で分解されアミノ酸になります。

たんぱく質は、肉や魚や卵、乳製品など動物由来の「動物性たんぱく質」と大豆や米、小麦など植物由来の「植物性たんぱく質」に分けられます。含まれるアミノ酸やたんぱく質の他に、食品に含まれる脂肪の量などを総合的に考えると、どちらかに偏ることなく両方バランス良くとることが大切です。

## 給食献立より



## ジューシー(沖縄風炊き込みご飯)

～材料(4人分)～

- 豚肉スライス・・・ 60g
- ごぼう …………… 35g(1/6本)
- にんじん ……… 25g(1/4本)
- きざみ昆布 …… 5g
- さつま揚げ …… 25g(1/2枚)
- 万能ねぎ ……… 12g
- しょうゆ ……… 10g(大さじ2/3)
- 料理酒 ……… 5g(小さじ1)
- サラダ油 ……… 5g(小さじ1)
- 中華スープ …… 1.2g(小さじ1/4)
- 塩 …………… 少々
- 和風だしの素 …… 少々

～作り方～

- ① 豚肉は1cm幅に切る。きざみ昆布は水で戻して洗い、3cmぐらいに切る。
- ② ごぼう、にんじんは千切り、さつま揚げは小さめの角切り、万能ねぎは小口切りする。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、ごぼう、にんじん、きざみ昆布、さつま揚げの順に入れ、炒める。
- ⑤ 調味料と少量の水を入れて煮る。煮えたら、万能ねぎを入れて味を調える。
- ⑥ さくら麦飯と⑤の具を混ぜる。

※さくら麦飯・・・ 680g(米に対して3%分のしょうゆと酒をいれて炊く)