

☆ きゅうしょくだより ☆ 5月

伊万里市学校給食センター
小学校用



新学期が始まって1ヵ月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元気よく学校生活をおくれるように、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

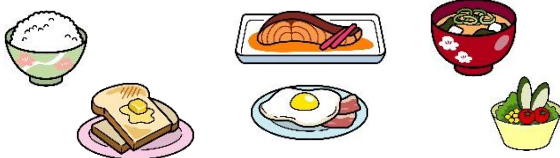
朝ごはんをしっかり食べると…

<p>元気に運動</p>	<p>集中力 アップ</p>	<p>快便</p>
<p>体温があがり、 体が活発に動きます</p> <p style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto;">赤</p>	<p>脳にエネルギーが 補給されます</p> <p style="background-color: yellow; color: black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto;">黄</p>	<p>腸が刺激されて 便通がよくなります</p> <p style="background-color: green; color: white; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; margin: 0 auto;">緑</p>

朝ごはんを食べないと…

<p>体が活発に 動きません</p>	<p>ねむくて ぼんやりし ます</p>	<p>イライラして 集中できませ ん</p>
------------------------	------------------------------	--------------------------------

主食・主菜・副菜のそろった 朝ごはんを食べよう！



行事食について

みなさん、行事食を知っていますか？
行事食とは、季節ごとの年中行事やお祝いの時に、その季節にあった旬の食材が使われた特別な食事のことを言います。昔から受け継がれてきた伝統的な食事が中心です。また、行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。

- 【正月】(1/1~1/7) おせち料理
- 【人日の節句】(1/7) 七草がゆ
- 【鏡開き】(1/11) 鏡餅のしる粉
- 【節分】(春分の前日) 恵方巻、節分豆、いわし
- 【ひな祭り】(3/3) ひしもち、あられ
- 【春の彼岸】(春分の日を中心に1週間) 牡丹餅
- 【端午の節句】(5/5) かしわ餅、出世魚料理
- 【七夕の節句】(7/7) そうめん
- 【お盆】 精進料理
- 【土用の丑の日】(7/27 前後) うなぎ料理
- 【十五夜】(旧暦 8/15) 月見団子、きぬかつぎ
- 【冬至】(12/22 又は 12/23) 冬至かぼちゃ
- 【大晦日】(12/31) 年越しそば

5月5日は「こどもの日」

5月5日の「端午の節句」に欠かせないのが鯉のぼりです。伝説で鯉はザアザアと流れ落ちる滝を登って、竜になるといわれる魚です。男の子が、鯉のように元気に育ってほしいと願って、鯉のぼりを立てます。鯉のぼりのほかに、かぶとを飾ったり、柏もちやちまきを食べたりします。これは、どれもみなさんの健康を願っているものなのです。

また、ちまきは、中国から「端午の節句」の風習とともに平安時代に伝わってきました。

これに対し、かしわ餅は、江戸時代にかしわの新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことにあやかり、家が代々続くことを願って、武家の多かった江戸を中心に端午の節句に食べられるようになりました。

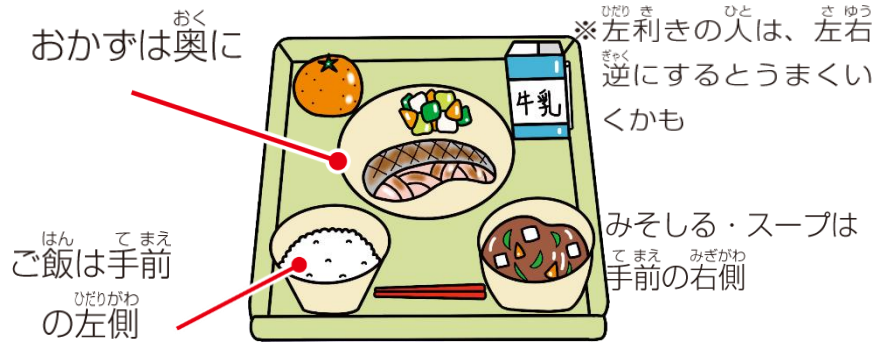


かっこいい食べ方をしよう

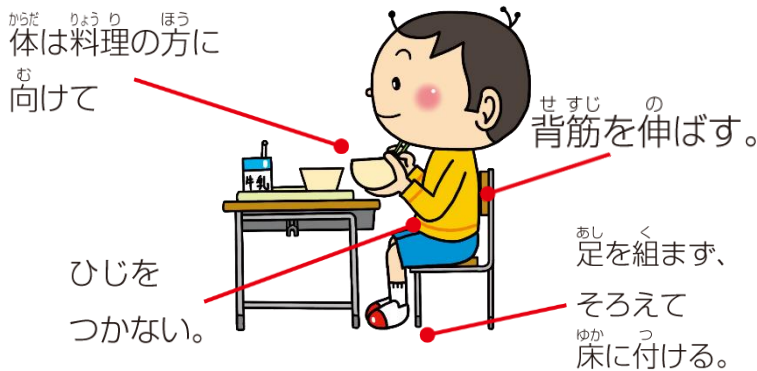
～食べることに集中できる機会を利用して～

次の3つのセットでチャレンジしてみてください。

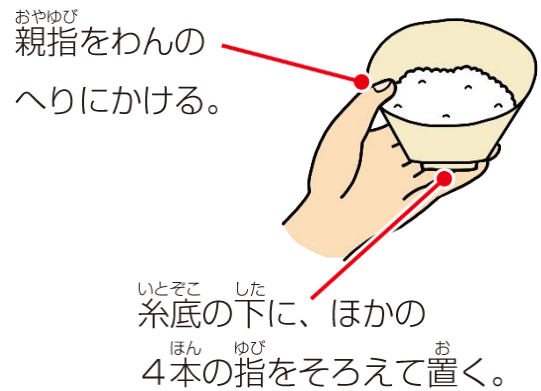
① 食器の配ぜんを確認



② 背中を伸ばして



③ お茶わんは手に持って



伊万里の郷土料理から、今月は「ひじき煮しめ」を紹介します！

【ひじき煮しめ】(4人分)

- ・ひじき(乾燥) 7g
- ・にんじん 35g
- ・こんにゃく 75g
- ・うす揚げ 10g
- ・生しいたけ 20g
- ・ごぼう 15g
- ・油 大さじ1/2
- ・絹さや 15g
- ・だし汁 150cc
- ・酒 大さじ1と1/2
- ・砂糖 大さじ1と1/2
- ・濃口しょうゆ 大さじ1

【作り方】

- ① ひじきを水で戻しておきます。
- ② 人参と湯がいたこんにゃく、湯通ししたうす揚げは、少し大きめの干切りにします。しいたけは薄切りにし、ごぼうは小さめのさがきにします。
- ③ ひじきを油で炒めてだし汁を加え、②の具を入れ軟らかく煮ます。
- ④ 軟らかくなったら調味料を加えて、汁気がなくなるまで煮ます。
- ⑤ 絹さやは、ゆがいて斜めに細く切り、④に加えます。

引用：伊万里市食生活改善推進協議会「いまりの郷土料理」

※給食では、豚ひき肉や大豆を入れたりしています。