

令和4年度 5月 給食一口メモ①

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

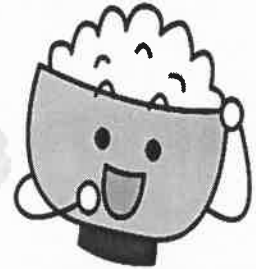
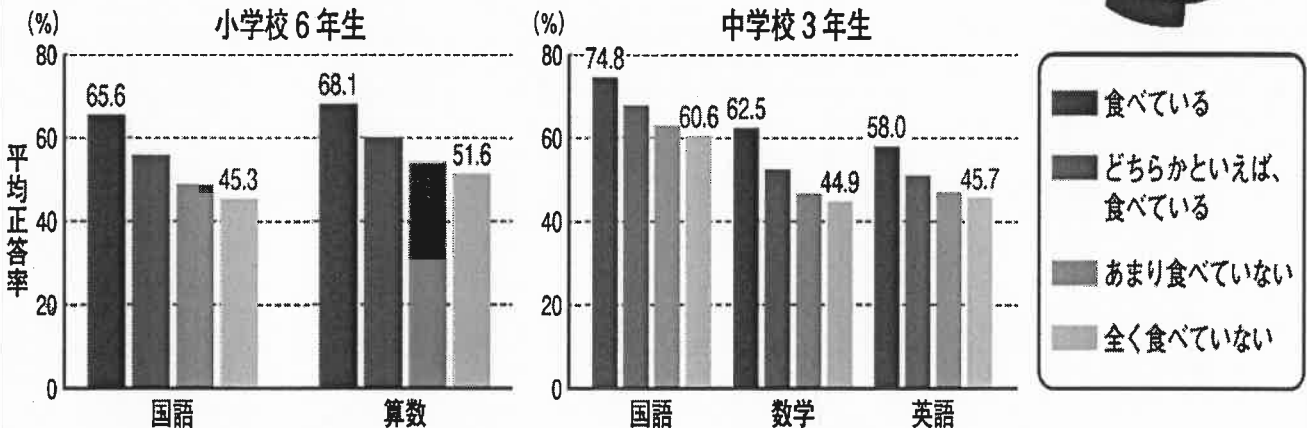
	献立名	一口メモ
5/2 (月)	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 小松菜のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	今日は「わかめ」についてお話します。「わかめ」の旬は3月から6月頃にかけてです。日本で生産量が一番多いのは宮城県で全体のおよそ40%です。2位は岩手県、3位は徳島県で、この3つの県で国内の生産量のおよそ80%を占めています。乾燥したものや塩蔵にされたものがお店で売られているので、年中おいしく食べることができます。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



5/6
(金)

ハヤシライス
オムレツ
切り干し大根のサラダ

新学期がスタートしてから、1ヶ月が過ぎようとしています。5月は、疲れが出やすい時期といわれています。また、連休明けということで、学校の生活リズムに合わせるのが大変、と思っている人もいるかもしれませんね。体調を整えるためには、栄養と休養を十分にとることが大切です。1日3回 朝、昼、夜の食事をしっかりとると生活リズムが整います。「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、給食もしっかり食べて、元気に過ごしてほしいと思います！

令和4年度 5月 給食一口メモ②

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	一口メモ
5/9 (月)	たけのこごはん かつおフライ わかめともやしの あえもの じゃがいものみそ汁	「たけのこ」の旬は、4月から5月にかけてです。地面に顔を出した「たけのこ」は成長が早く、1日で1メートル以上も伸びることもあります。そのため、子どもがすくすく育つことを願って「子どもの日」のお祝いの料理として食べられてきました。また、「子どもの日」には「困難に打ち勝つ！」ようにという思いを込めて旬の「かつお」を食べることもあります。「子どもの日」は過ぎましたが、今日の給食はみなさんの成長を願って「たけのこ」「かつお」、旬の「わかめ」「じゃがいも」を取り入れた献立にしました。
5/10 (火)	ミルクパン チキンマーマレードソース ポテトサラダ ビーンズスープ	今日のは「じゃがいも」についてお話します。「じゃがいも」は、「でんぷん」が多いのでエネルギーのもとになる熱や力になる食べ物の仲間ですが、野菜や果物に多いビタミンCやカリウムも多く含まれています。ビタミンCは、加熱調理すると壊れやすい栄養ですが、じゃがいものビタミンCは「でんぷん」に守られているので壊れにくいのが特徴です。
5/11 (水)	ごはん そぼろ丼の具 きゅうりともやしの ごま酢あえ 油麩汁	今日は「油麩」についてお話します。宮城県の北にある登米地方では昔、お盆に肉や魚を使わない「精進料理」を食べる風習がありました。小麦粉のたんぱく質を油で揚げ、料理にコクを出すために使われたのが始まりです。油で揚げた「麩」は、全国的にも珍しく、登米市の名物となっています。
5/12 (木)	米粉フォカッチャ チリコンカン キャベツソテー クラムチャウダー	今日は「チリコンカン」についてお話します。「チリコンカン」は、アメリカのテキサス州発祥のメキシコ風の料理です。「チリ」は「とうがらし」のことです。給食では、「とうがらし」「豚肉のひき肉」「トマト」「大豆」を使って作っています。
5/13 (金)	ごはん 中華飯の具 揚げぎょうざ フルーツ杏仁ミックス	今日は「杏仁豆腐」についてお話します。「杏仁豆腐」は、中国発祥のデザートです。「杏仁」とは、「杏」という果物の種の中にある硬い皮に包まれている実のことです。「杏仁」を粉にした原料から作ったものと砂糖、牛乳、ゼラチンなどを加えて煮て溶かして混ぜ合わせて、冷やして作ります。