

給食だより～元気～5月

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



～朝ごはんにおすすめの給食レシピ～

とり鶏そばろごはん

5/13（火）の献立より

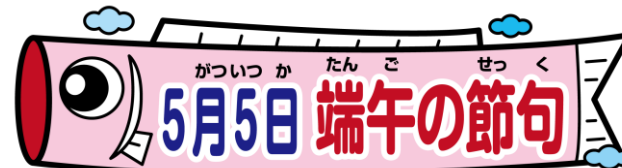
材料	1人分	4人分
サラダ油	1g	小さじ1杯弱
しょうが	1g	4g
鶏ミンチ	40g	160g
酒	2g	小さじ1杯弱
にんじん	10g	1/4本
たけのこ	15g	60g
さとう	3g	小さじ4杯
みりん	2.5g	小さじ2弱
こいくちしょうゆ	5g	大さじ1杯強
ごはん	185g	茶碗4杯

作り方

- しょうがはすりおろし、にんじんはみじん切り、たけのこはみじん切りして茹でておく。
- サラダ油でしょうがとミンチを炒める。（途中で酒を加える。）
- にんじんを加えて炒める。
- にんじんに火が入ったら、たけのこを加えさらに炒める。
- さとう、みりん、しょうゆを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ごはんの上にかけて完成。

伊賀市は、今年度も食育の推進や子育て支援を目的に給食費の無償が継続されます。子どものときの食が大人になってからの心と体をつくりまします。毎日朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

5月の献立より



ちまき



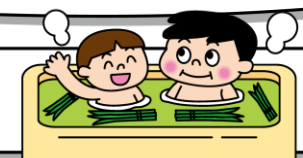
もち米や団子をササの葉などで包み、茹でたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとはチガヤの葉が使われていたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えず代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



☆今月の地場産物（伊賀・三重産）☆

米・小麦粉・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・豆腐・油あげ・厚揚げ・鶏卵・わかめ・のり・生しいたけ・玉ねぎ・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・実えんどう・スナッペンえんどう・小松菜・アスパラガス・抹茶・もやし・チンゲン菜・たけのこ水煮・菜の花オイル

※紙面の都合上、伊賀・三重産しか掲載しておりませんが、他の食材の産地も開示しています。

いつでもお問い合わせください。いがっこ給食センター元気【41-0888】

（魚の産地は、右の二次元コードを読み取り、5月詳細をご覧ください。）



こんげつ

今月の「いがスマイル給食」



5/8(木)ー米・牛肉・鶏卵・生しいたけ・ほうれんそう・ねぎ

5/15(木)ー米・牛肉・アスパラガス

5/21(水)ー牛肉・豚肉

