

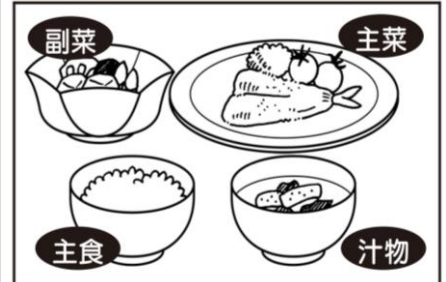
5月給食だより

「食べること」は、私たちが成長したり活動したりするなど、健康を維持する上で欠かせない大切なことです。食品に含まれている栄養素は、それぞれ異なるため、体内での働きがちがいます。いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。

そろえて食べよう！ 主食・主菜・副菜・汁物



炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>
<p>エネルギーになる</p>	<p>体をつくる</p>	<p>体の調子をととのえる</p>	<p>五大栄養素と体内でののはたらき</p>	



主食・主菜・副菜・汁物をそろえると、いろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスが整います。

小学1年生初めての給食でした。



小学1年生の給食は、4月12日(金)よりスタートしました。クラスみんなで、協力して盛り付けしたり、配ったりして、準備をしていました。「おいしい。」「準備が大変だった。」と、感想を教えてくださいました。小学校から中学校までの9年間の学校給食を通して、食べることの楽しさや大切さを伝えていきたいと思っています。



★今月のレシピ★「山菜ビビンバ」(5月23日)

【材料】

- ・豚ひき肉・・・100g
- ・牛ひき肉・・・60g
- ・もやし・・・1/6袋
- ・ほうれん草・・・1/3束
- ・わらび水煮・・・20g
- ・高野豆腐・・・5g
- ・キムチ・・・30g
- ・にんにく(すりおろしたもの)・・・小さじ1/3
- ・濃口しょうゆ・・・小さじ2
- ・酒・・・小さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・サラダ油・・・小さじ1/2

【作り方】

- ① もやしとわらび水煮はざく切り、ほうれん草は2cmくらいに切り、高野豆腐はおろし金でする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、火にかける。にんにく、ひき肉を入れた後に酒をふり入れ、肉がかたまりにならないように炒める
- ③ ①に火が通ったら、もやしとわらび水煮を入れて、さらに炒める。
- ④ キムチと★で調味し、ほうれん草と高野豆腐粉末を入れてさっと混ぜたら、出来上がり。



5月5日
たんご せつく
端午の節句
～こどもの日～

端午の節句は、子どもの成長を祝う行事です。このぼりや武者人形などを飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えないように」との願いが込められています。

学校給食では、連休明けの7日(火)に、端午の節句献立を計画しています。

かしわもちを食べてお祝いしましょう♪



5月の給食費の口座振替日は5月31日(金)です。便利な口座振替を利用しましょう。