

# 5月 給食だより

小学校

## 新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。

ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<p><b>食事</b></p> <p>朝・昼・夕の3食</p> <p>決まった時間に食べましょう。</p>	<p><b>睡眠</b></p> <p>草寝・草起き</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整います</p>	<p><b>運動</b></p> <p>食事をおいしく感じたり、ぐっすりねむれる睡眠につながります</p>
--	---	---

はるあじ 春の味



5月7日(木)のみそしるで登場します。



## 端午の節句のおはなし

まいとしごがついつか おとここすこ せいちょうしあわ ねが たんごせつく 毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。

### 端午の節句の食べ物

<p><b>ちまき</b></p> <p>笹の葉などで、米やもちをつつむを包んで蒸したりゆでたもの。</p>	<p><b>かしわもち</b></p> <p>あんこ入りのもちをかしわは柏の葉でくるんだもの。</p>
<p><b>カツオ</b></p> <p>「かつお」=「勝男」にかえんぎものしゅんけた縁起物として、旬はつたの初カツオが食べられています。</p>	<p><b>たけのこ</b></p> <p>成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかっただけのもの。</p>

今月の献立から「ひじきのたきこみごはん」おかずコンテストメニュー(羽衣小学校 児童)

★材料	分量	★作り方
米(洗ってザルにあげておく)	300g	①ひじきと切り干し大根は水でもどし、洗って水気をきる。切り干し大根は食べやすい大きさに切る。
乾燥ひじき	10g	
切り干し大根	15g	
にんじん(細きり)	1/3本	
むぎ枝豆	30g	
うすあげ(短冊切り)	1/2枚	②フライパンにごま油を熱し、ひじき、切り干し大根、にんじん、うすあげをさっと炒める。
ごま油	大さじ1	③調味料を加え1~2分煮て、火を止め冷ます。
だし汁		④炊飯器にだし汁を2合の目盛りまで入れ、③を入れる。
淡口醤油	大さじ2	⑤枝豆も加え、通常通りに炊飯する。
みりん	大さじ1.5	※骨を強くするおかずメニューです。
さけ酒	大さじ1	材料をごま油で炒めることにより、香ばしさが加わり、風味豊かな炊き込みごはんです。
しお塩	小さじ1/2	