

5月

きゅうしょくだより

砂川市学校給食センター発行

朝ごはんでスイッチオン



朝ごはんは1日を元気に過ごすための大切なエネルギーの源です。エネルギー不足のままでは、集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。食べることにより、脳と体が目を覚まし、活動しやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて、元気な体づくりをしましょう。

あたまのスイッチ

脳は眠っている間にも常に活動し、エネルギーを消費しているため、朝ごはんを食べて脳のエネルギーを補給しましょう



からだのスイッチ

睡眠中は、体温が低下しているため、朝ごはんを食べることで体温を上昇させ、脳や体も活動を始めます。



おなかのスイッチ

朝ごはんを食べると胃が刺激され、腸が動き始め、内臓も目覚めます。そして、朝の排泄習慣につながります。



朝ごはんを習慣づける3ステップ

朝にすべてを用意しようとする大変に思えますが、残り物のおかずでも十分に朝ごはんになります。ごはんを炊けないときは、週末にまとめて炊いて冷凍しておけば、毎朝が手軽になります。まずは、『何かを食べること』から始めてみましょう。慣れてきたら栄養バランスについても考えてみてください。

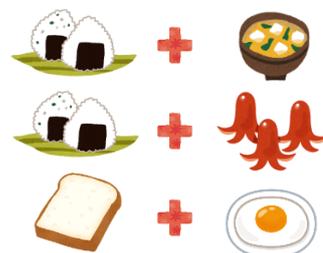
STEP1 食べられるものから始めましょう

おにぎり、バナナ、ヨーグルトなど少しでも食べる場所から始めましょう。



STEP2 2種類以上食べましょう（主食+1品）

味噌汁の具は、野菜や海藻・きのこ類に肉類や卵・大豆製品を加えると栄養たっぷりです。具たくさんにすることで、汁の量が減り、減塩にも効果的です。



STEP3 栄養バランスを考えましょう

主食+主菜+副菜をそろえた食事は、栄養バランスはもちろん、満足度もアップします。それに加えて1日1回、乳製品と果物を取りましょう。



5月5日のこどもの日は「端午の節句」の日でもあり、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、以下のような食べ物でお祝いをします。

端午の節句と食べ物

かしわもち



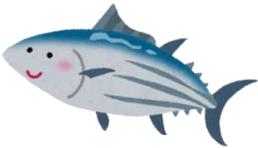
あんこの入ったもちを柏の葉で包んだものです。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われます。

たけのこ



成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられます。

カツオ



初カツオの旬の時期でもあり、「勝男」^{かつお}にかけた縁起物として食べられます。

ちまき



中国から伝わった食べ物で、もちやもち米をチガヤや笹などの葉で包み、蒸したものです。

主に、関西地方で食べられています。

5月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用します。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用します。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用します。

砂川産の米粉を使用する予定日

- 12日「ささみのレモンソースかけ」
- 19日「米粉パン、鮭のムニエル」
- 30日「ほっけの竜田揚げ」

春に美味しい食べ物「アスパラ」



太陽をたっぷり浴びて育ったものがグリーンアスパラです。疲労回復に役立つアスパラギン酸という成分が豊富です。27日は、アスパラサラダを作ります。ご家庭でも旬を味わっていただければと思います。



5月2日は「こどもの日給食」

セルフ
オムライスに
挑戦だ！

チキンライスの上に、オムレツをのせ、上からケチャップをかければ「オムライス」の完成です！

かしわもちは“家系が絶えない”という縁起を担いで使われます。口に入れる量に気をつけて、よく噛んで食べましょう！

