

すくうらんち 5月号

精華町学校給食委員会(小学校)

5月の食育目標 『食べ物の働きについて知ろう』

食べ物は、体の中での主な働きによって3つのグループに分けることができ、毎回の食事で3つのグループをそろえることで栄養バランスが整います。私たちは、食事からとる栄養素の働きによって健康を保ったり、成長したり、勉強や運動をすることができるため、バランスの良い食事をとることはとても大切です。

あか

みどり

き

体をつくるもとになるもの

タンパク質、ミネラル

魚、大豆製品、たまご、小魚、ヨーグルト、牛乳、チーズ、海藻

体の調子を整えるもとになるもの

ビタミン、ミネラル

野菜・くだもの

エネルギーのもとになるもの

炭水化物

ごはん、パン、いも、砂糖、麺

脂質

油、バター、マヨネーズ



給食でも3つのグループがそろるようにいろいろな食べ物を使い、献立を考えています。

せいかつはおいしいものが

いっはい!!



今月使用する精華町産の食材は…えんどう豆、こまつな、たまねぎ



5月14日(木) 各小学校の児童がさやむきしてくれた、えんどう豆を「えんどうごはん」にして食べます。

毎月19日は食育の日です。



今年度の食育の日のテーマは、「姿を変える食べ物」です。私たちが普段食べている食事には、そのまま食べられる食材や加工して食べられているものがあります。加工されて姿を変える食べ物を給食にとり入れ、紹介していきます。

5月19日(火)

～「魚」が姿を変えた「はんぺん」を使った献立!～



ごはん、とり肉の七味焼き、ひじきの炒め煮、はんぺんのすまし汁、牛乳

今日は、「はんぺん」を使った「すまし汁」の登場です。はんぺんは魚をすりつぶし、塩などを加えて練り上げて作ります。ふわふわとした食感を味わいましょう♪

～5月5日はこどもの日～

こどもの日は端午の節句ともいわれ、本来は男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする日です。今では子どもたちみんなをお祝いする日になりました。



こいのぼり

鯉は流れが速い川も元気に泳ぎ、滝も登ってしまう魚です。そんなたくましい鯉のように子どもたちが元気に大きくなることを願う意味を込めて飾ります。



かしわもち

こどもの日には、柏の葉でくるんだ「かしわもち」を食べる風習があります。柏の木の葉っぱは新しい芽が出てくるまで、古い葉が落ちないことから、縁起が良いとされ、昔からこどもの日に食べられています。