

給食だより

5月号



長岡京市立長岡第七小学校
令和5年4月28日

新年度が始まって早くも1か月が経ちました。夏のように暑い日もあれば、肌寒い日もあり、慣れない新しい環境に体調管理も難しかったかもしれません。

5月には、長い休みがあります。ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか?それぞれの色の食べ物の組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜の味噌汁 野菜スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p>
<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>			

各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。学校の給食では、5月1日に調理員さん手作りの「よもぎ団子」が登場します。

<p>べこもち (北海道)</p>	<p>べこもち (青森県)</p>	<p>朴葉巻き (長野県)</p>	<p>三角ちまき (新潟県)</p>
<p>麦だんご (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん (宮崎県)</p>	<p>あくまき (鹿児島県)</p>

作ってみよう! くさもち

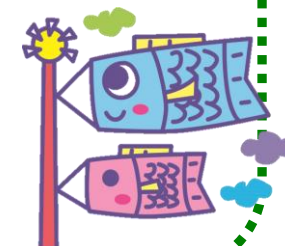
材料(6個分)

- 白玉粉 100g
- ぬるめのお湯 80ml
- よもぎの葉(ペースト) 20g*生の場合は、軸の固いところを取り除き、ゆでて水気をしっかりしぼったものをすりつぶして使う。

きなこやあんこ(お好みで)

作り方

- ボウルに白玉粉とよもぎの葉を入れてよく混ぜる。
- お湯を少しずつ入れて混ぜ、耳たぶくらいの固さにまとめる。
- 一口大の大きさに丸めて、真ん中を少しへこませる。
- 沸騰したお湯でゆでる。
(もちが浮き上がってから1分ゆでたら完成)



給食室紹介

令和5年度より、給食委託業者が株式会社メフォスに変わりました。給食担当の栄養士は、讃岐です。慣れない施設での調理に試行錯誤しながら、毎日よりよい給食が提供できるように栄養士と共に頑張っています。どうぞよろしくお願ひ致します。





5月

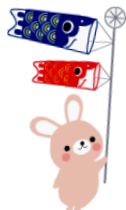
こんだてひょう



R5 5月発行 長岡第七小学校

日 ひ ち	よ う 日	こんだて		加 り (kcal) タ ン ク(g)	おもなざいりょう					
					エネルギーのもとになる		からだをつくる		からだのちようしをととのえる	
1	月			703	こめ こんにやく さとう	じゃがいも こめあぶら しらたまこ	ぎゅうにゅう ハム	ぶたにく あずき	たまねぎ はくさい もやし	にんじん にら よもぎ
2	火			650	パン こめあぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず ハム	たまねぎ きゃべつ	にんじん とうもろこし
8	月			606	こめ こんにやく さとう	じゃがいも こめあぶら	とりにく ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぶたにく	にんじん きりぼしだいこん パセリ	ごぼう もやし
9	火			709	あじつけパン オリーブあぶら	パンこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく スキムミルク	パセリ かんてん きゃべつ ほししいたけ	にんにく ちんげんさい にんじん しょうが
10	水			559	こめ コーンスターチ ごま	こむぎこ こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご わかめ	きびなご こなチーズ	もやし にんじん	きゃべつ たまねぎ
11	木			640	こめ こめあぶら バター さとう	むぎ じゃがいも こむぎこ ごま	とりにく こなチーズ	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリ もやし	しょうが にんじん きゃべつ
12	金			587	こめ かたくりこ	こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう えび だいず	ぶたにく ちくわ	しょうが にんじん たけのこ きゃべつ	たまねぎ ほししいたけ もやし
15	月			651	こめ パンこ さとう	こむぎこ こめあぶら	とりにく ぎゅうにゅう わかめ	たまご とうふ	きゃべつ たまねぎ	ねぎ
16	火			588	パン こめあぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ウインナー	とりにく ツナ	たまねぎ きゃべつ	にんじん もやし
17	水			631	こめ こめあぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ かたくちいわし	ぶたひきにく あおのり	しょうが たまねぎ たけのこ にら	にんにく にんじん ほししいたけ
18	木			593	こめ こんにやく さとう	むぎ こめあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく	とりにく あつあげ	たけのこ にんじん もやし	ごぼう グリーンピース にら
19	金			660	こめ こめあぶら さとう	かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ	さば とりひきにく	しょうが えだまめ	にんじん たまねぎ
22	月			550	こめ さとう ごま	こめあぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご わかめ	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん りんご	ピーマン にんにく ねぎ
23	火			645	こくとうパン こめあぶら こむぎこ	じゃがいも バター	ぎゅうにゅう スキムミルク	とりにく	たまねぎ パセリ もやし	にんじん きゃべつ にら
24	水			622	こめ こめあぶら さとう	むぎ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう あつあげ	とりにく	たまねぎ さやいんげん もやし	にんじん きゃべつ
25	木			584	こめ かたくりこ	さとう	ぎゅうにゅう だいず わかめ	さわら ひじき	たまねぎ にんじん	きゃべつ えのきだけ
26	金			618	こめ こめあぶら ごまあぶら	かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう わかめ	とりにく	しょうが にんじん ねぎ	もやし にら とうもろこし
29	月			584	こめ さとう	こめあぶら マロニー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	とうふ ひじき	にんじん ごぼう きゃべつ	たまねぎ ねぎ にら
30	火			554	パン こめあぶら	さとう テーブルロール	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく	ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ	ピーマン にんにく
31	水			657	こめ さとう	こめあぶら こむぎこ	ひじき あぶらあげ ちくわ こなチーズ	とりにく ぎゅうにゅう あおのり とうふ	にんじん ねぎ	グリーンピース

～5月の主な食材の産地は以下のとおりです。（資料提供（財）京都府学校給食会他）～



米	京都	牛肉	北海道他	地元産（長岡京市産）	じゃがいも	鹿児島他	えのきだけ	長野
麦	福井	豚肉	愛知他	たまねぎ	セロリ	静岡他	もやし	岐阜
玄米	北海道	鶏肉	京都	さば・さわら	しょうが・にら	高知	人参	徳島他
牛乳	京都	ベーコン	鹿児島他	きびなご	パセリ	香川他	きゃべつ・ねぎ	京都他
		鶏卵	京都	えび	にんにく	青森	ピーマン	宮崎他
				かえりじゃこ	ごぼう	栃木他	切干大根	宮崎
					たけのこ	京都	大豆	北海道

