

給食だより 5月

令和7年5月勝田第二中学校

5月の目標 食事のマナーを身につけよう

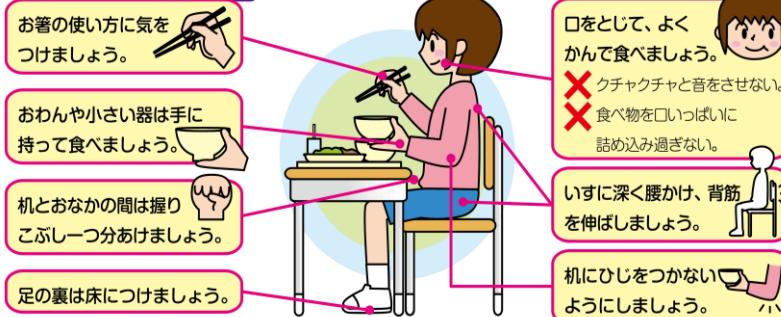
新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



意識していますか?

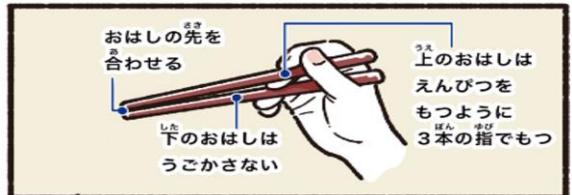
食事のマナー

正しい姿勢



周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

はしの持ち方



やりがちなマナー違反



こまめに水分を補給しましょう

5月は、気候が穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。こまめに水分を補給し、脱水状態にならないように気をつけましょう。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくりましょう。

八十八夜ってなに?

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？

八十八夜は、立春から数えて88日目のことです。今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、茶摘みや稻の種まきなどを始める目安の日とされていました。

5/5 端午の節句



★旬の食材を取り入れています。

【たけのこ、じゃがいも、かつお、あじ、チンゲンサイなど】

★ハハハ夜にちなんだ料理を取り入れています。

【抹茶きなこ揚げパン】



今月の減塩ポイント

～酸味を活用しよう！～

お酢やレモンなどの柑橘類、梅ぼしの酸味には塩分の物足りなさを補って、おいしく食べられる減塩効果があります。

お酢が苦手な人は、穀物酢や米酢よりも、りんご酢等の果実酢を使うとまろやかになり、食べやすくなります。また、酢の物はだしを加えたり、砂糖やみりんを加えて甘酢にしたりするとよいです。

美味しい減塩レシピ

ささみと大根の梅ドレッシングサラダ

<1人当たり>
エネルギー 42kcal
食塩相当量 0.4 g

【材料】(4人分)

- 鶏ささみ 50g
- 大根 120g
- 人参 20g
- 小松菜 80g
- 梅肉 6g
- はちみつ 大さじ1/2
- 酢 小さじ1
- Ⓐ しょうゆ 小さじ1/2
- サラダ油 小さじ1/2
- 白りごま 小さじ2

【作り方】

- 大根、にんじんは千切り、小松菜は3cm幅に切り、食感が残る程度に茹でて冷まし、水分をよく切る。
- 鶏ささみは茹でて冷まし、食べやすい大きさに裂いておく。
- 市販のサラダチキンを使用しても◎
- Ⓐの材料を混ぜ合わせ、梅ドレッシングを作る。
- 野菜、鶏ささみを③のドレッシングで和える。

★ 梅ぼしの酸味・風味を利用してことで、少ない調味料でも美味しい感じられます。※梅ぼしには塩分が多く含まれているので、食べ過ぎには気を付けましょう。