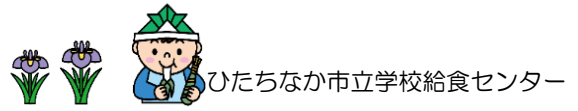


# 給食だより5月



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。



## おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

## 元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん

周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

**おはしは正しく持ちましょう**

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ

**おわんは手に持って食べましょう**

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる

**姿勢をよくしましょう**

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

**朝ごはんの効果**

- 脳の働きが活発に！
- 体温が上がって活動しやすくなる！
- 腸が刺激されて便秘の予防・解消！

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



**！ 食べるときに気をつけること**

- ★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★口を閉じてよくかんで食べましょう
- ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

## 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。



**5月5日 端午の節句**

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。別名で「菖蒲の節句」ともいって、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。

**八十八夜ってなあに？**

「夏も近づくと八十八夜♪」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日目のごとで、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、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされています。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

**5月の給食について**

★旬の食材を取り入れています。  
たけのこ、じゃがいも、ごぼう、キャベツ、人参、にら、チンゲンサイ、さわら、かつお、あじ、ひじき など

★八十八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

**減塩**

お酢やレモンなどの柑橘類の酸味には、味を際立たせる効果があるため、料理に加えることで、少ない塩分量でも物足りなさを感じず、満足感を得ることができます。また、調味料を選ぶときは、しょうゆよりも酸味のあるポン酢、市販のドレッシングよりもマヨネーズのほうが、含まれる塩分量が少なく、減塩に繋がります。マヨネーズは減塩タイプを利用するとより効果的です！

※マヨネーズは、塩分が少ないから大丈夫！と言って、たくさん使ってしまうと減塩の意味が無くなってしまいます。また、脂質も多く含まれていますので、使い過ぎには気を付けましょう！

**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の酸味には、味を際立たせる効果があるため、料理に加えることで、少ない塩分量でも物足りなさを感じず、満足感を得ることができます。また、調味料を選ぶときは、しょうゆよりも酸味のあるポン酢、市販のドレッシングよりもマヨネーズのほうが、含まれる塩分量が少なく、減塩に繋がります。マヨネーズは減塩タイプを利用するとより効果的です！

※マヨネーズは、塩分が少ないから大丈夫！と言って、たくさん使ってしまうと減塩の意味が無くなってしまいます。また、脂質も多く含まれていますので、使い過ぎには気を付けましょう！

大きじ1杯あたりの食塩相当量

- 濃口しょうゆ 2.6g
- ポン酢 1.4g
- 和風ノンオイルドレッシング 1.0g
- フレンチドレッシング 0.9g
- ごまドレッシング 0.6g
- マヨネーズ 0.3g

**美味しく減塩！ 美味しくおレシビ**

＜1人当たり＞  
エネルギー 57kcal  
食塩相当量 0.3g

**ごまマヨネーズサラダ**

【材料】(4人分)

- ツナ(缶) ..... 1/2缶
- コーン ..... 20g
- キャベツ ..... 120g
- 小松菜 ..... 60g
- 人参 ..... 20g
- 白すりごま ..... 小さじ4
- マヨネーズ ..... 大きじ2弱
- サラダ油 ..... 小さじ1
- 酢 ..... 小さじ1
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 少々

＜作り方＞

- ① キャベツは短冊切り、小松菜は3cm幅に切り、人参は千切りにする。
- ② ①で切った野菜を茹でて冷まし、水分をよく切る。
- ※ 電子レンジで加熱する場合は500wで約2分
- ③ ②の材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ツナ、コーン、②の野菜を③のドレッシングで和える。

★ごまの香ばしさとマヨネーズのコク、さらに酢の酸味をプラスすることで、塩分控えめでも物足りなさを感じず、おいしく感じられます。