

給食だより 5月

ひたちなか市立学校給食センター

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、1か月がたちました。子どもたちも、新たな環境に少し慣れてきたのではないのでしょうか。しかし、疲れがたまってくる時期でもあります。5月はゴールデンウィークなどもあり生活リズムが乱れやすいので注意が必要です。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。



食事のマナーを見直そう!

食事をする際に、肘をついたり、口に食べ物をいれたまま話したりしてはいませんか。こうした食べ方は、一緒に食事をする人を不快にさせてしまいます。みんなが気持ちよく食事をするためには、一人ひとりが食事のマナーを意識することが大切です。

- お箸の使い方に気をつけましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとして、よくかんで食べましょう。
× クチャクチャと音をさせない。
× 食べ物を口いっぱい詰め込み過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。



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

やる気や集中力 が高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------



こまめに水分を補給しましょう

5月は、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月の給食について

★旬の食材を使った料理を取り入れています。

若竹のみそ汁、かつおとじゃがいものごまがらめ、おひたし(キャベツ) あじフライ、じゃがいもと豆腐のみそ汁、韓国風肉じゃが など

★今月のいばらき美味しお献立

[ごはん、牛乳、麻婆豆腐、春雨サラダ]

春雨サラダ

<1人当たり>
エネルギー 52kcal
食塩相当量 0.5g

【材料】(4人分)

- 春雨 20g
- にんじん 40g
- 小松菜 60g
- もやし 60g
- コーン(缶詰) 30g
- サラダ油 小さじ2
- 酢 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々

<作り方>

- ① にんじんは千切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ② 春雨、野菜をそれぞれ茹でてよく水を切り、冷ます。
- ③ 調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ④ ②の春雨、野菜、汁を切ったコーンを③のドレッシングで和える。

★ つるつとした春雨の食感とお酢の酸味で、食欲のない時でもさっぱりと食べられます。

★ ハムやかにかまぼこなどを加えるとうま味が加わり◎

食物アレルギーのおはなし

食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルゲン(主に、たんぱく質)を異物として認識し、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こす状態のことです。原因食物や症状は人によって異なり、重篤な症状が起こる場合もありますので、正しく理解しておくことが重要です。

なお、乳幼児期に発症した鶏卵・乳・小麦・大豆などのアレルギーは、就学前に約9割の子が食べられるようになることがわかっています。

定期的に専門の医療機関を受診し、専門医の指導の下、必要最小限の除去にすることが大切です。
一方で、花粉症と関係のある「口腔アレルギー症候群」や、原因食物を食べた後に運動することで起こる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」など、小学生以降に発症したアレルギーは治りにくいとされており、注意が必要です。

乳幼児期に発症したアレルギーは、成長とともに食べられるようになることが多いです。

各地に伝わる端午の節句のお菓子

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。

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