

# 給食だより



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。

## 食事のマナーを身につけましょう

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。

ぜひ、ご家庭でも、普段から食事のマナーについて話題にしてみてください。

### 食器やはしを正しく持ちましょう



親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹に器の底をのせます。親指は、器のへりにかけます。

上のはしは、鉛筆を持つように持ち、下のはしは、親指の付け根と薬指の第一関節あたりで軽く持ちます。



### 正しい姿勢で食べていますか？



- 背中まっすぐかな？
- ひじはついていないかな？
- 足はそろえて床についているかな？

## 心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



## こまめに水分を補給しましょう

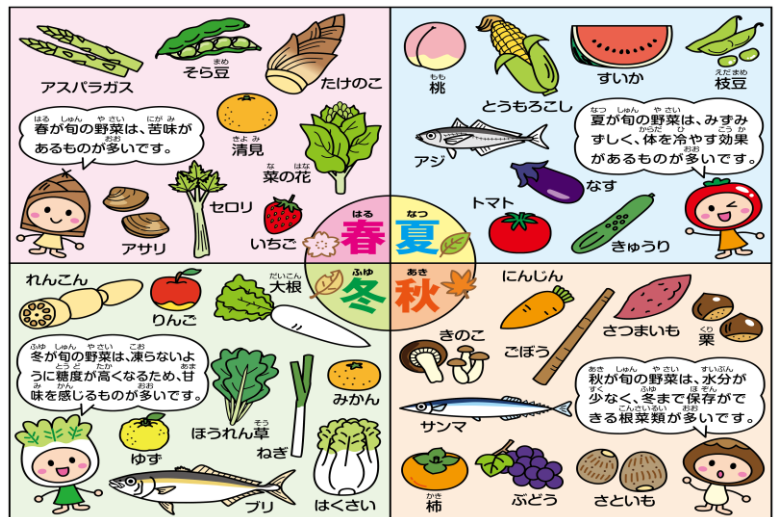
5月になると急激に気温と湿度が上昇することがあり、まだ身体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分を補給し、脱水状態にならないように気をつけましょう。また、食事にも水分補給の役割があります。特に、朝ごはんは夜に失われた水分を補う大切な食事になるので、汁物(みそ汁やスープなど)や飲みものを用意すると熱中症予防に効果的です。

## 5月の給食について

- ★ 地産の食材を使った料理を積極的に取り入れています。(青菜チャーハン、小松菜サラダ、など)
- ★ 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薬味ソース)

## 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、1年中お店に並ぶものがありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。



## 豚肉のスタミナ炒め

美味しく減塩♪  
おいしくおレシピ

<1人当たり>  
エネルギー 163kcal  
食塩相当量 0.4g

### 【材料】(4人分)

- |                |   |             |
|----------------|---|-------------|
| 豚こま肉 160g      | A | しょうゆ 小さじ2   |
| 厚揚げ 120g       |   | 酒 小さじ2      |
| キャベツ 3枚(160g)  |   | みりん 小さじ1    |
| 玉ねぎ 3/4個(80g)  |   | 砂糖 小さじ1     |
| にんじん 1/6本(20g) |   | オイスターソース 少々 |
| しょうが 3g        |   | ごま油 少々      |
| にんにく 2g        |   | 片栗粉 大さじ1/2  |
| サラダ油 小さじ1/2    |   | 水 大さじ1      |

### <作り方>

- ① 厚揚げは、1.5cm幅の食べやすい大きさに切る。キャベツは短冊切り、玉ねぎは薄切り、人参は薄めのいちょう切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を引き、しょうが、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉を加えてよく炒める。
- ③ キャベツ、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。火が通ったら厚揚げ、Aの調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 水溶き片栗粉、ごま油を入れて仕上げる。

- ★ 豚肉と野菜のうま味がたっぷり少ない塩分でもおいしく感じられます。
- ★ 一味唐辛子など香辛料を加えても辛みがアクセントになり◎

## 端午の節句

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。「菖蒲の節句」ともいわれ、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払い、鯉のぼりや武者人形を飾り、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

## 給食で茨城をたべよう

### 小松菜(こまつな)

茨城県は、小松菜の生産量が全国一位です。小松菜は、緑黄色野菜のひとつでカロテンを多く含むほか、ビタミンCやビタミンKなども豊富です。中でも歯や骨の健康維持効果があるカルシウムや、貧血予防に効果がある鉄は、ほうれん草の約2倍も含まれています。