

給食だより

5月

令和6年5月
みずぎしょうがっこう
美杉小学校

No.2



ひとよ
(おうちの人と読みましょう)

木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。給食が始まって3週間が経とうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

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することが大切です。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



端午の節句



5月5日は端午の節句です。こどもの健やかな成長を願って、こいのぼりを飾ったり、柏餅やちまきを食べたり、菖蒲湯に入ったります。ちまきは、味付けをした餅を笹の葉で包み、蒸しあげたお菓子です。もとは「茅」という植物の葉で巻いていたため、「茅巻き」と呼ばれるようになりました。柏餅は、あんの入った餅を、大きな柏の葉で包んで作ります。柏の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」につながるとされ、縁起のいい植物とされています。



5月は新茶の季節でもあります。新茶とは、その年の最初に収穫された新芽で作った「一番茶」のことで、「初物」の意味を込めて「新茶」と呼びます。お茶の新芽を摘むのは、2月3日の立春から88日目頃とされており、唱歌「茶摘み」では、「夏も近づく十八夜〜」と、うたわれています♪

給食では、美杉町で生産されたお茶を使った「お茶ときな粉の揚げパン」「ちくわの美杉茶揚げ」を予定しています。



〈お茶ときな粉の揚げパン〉

材料	分量	作り方 (一人分)
ロールパン	1個(50g程度)	① 油を鍋に入れて熱し、パンを低温で揚げる。 ② しっかり油をきる。 ③ 粉茶ときな粉等(*)をまぜたものをまんべんなくまぶす。 ※大量調理の作り方ですので、ご家庭で調整してください。
揚げ油	適宜	
*きな粉	4 g	
*粉茶 (抹茶)	0.1 g	
*グラニュー糖	3.5 g	
*塩	0.02 g	

運動会の前日の食事で気をつけた方がよいことは？

運動会の前日は、脂質をひかえめにして炭水化物を多く含む

食事をとり、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。



勝負に勝つために豚カツなどを食べるのは逆効果です。

脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。

日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。

※5月25日(土)は、運動会のため給食を実施します。