



# 給食だより 5月号

坂町立給食センター

## 新緑の季節になりました



若葉が芽吹き、さわやかな5月になりました。新学期に入って1か月がたちましたね。新しい学年やクラスには慣れてきましたか？  
5月は長い休みもあってわくわくしますが、元気に楽しく過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。休みの間も早寝早起きをして、バランスの良い食事をとるように心がけましょう。

## 朝ごはんで自覚ましスイッチを入れよう！

みなさんは朝ごはんを食べていますか？1日のスタートとなる朝ごはんには、とても大切な役割があります。朝ごはんを食べてはいるけれど、パンと飲み物だけという内容の人はいませんか？1日を元気に過ごすために、赤・黄・緑の食品がそろった、栄養満点朝ごはんをしっかりと食べて、自覚ましスイッチを入れましょう。



食べる食品によって  
入るスイッチも違います。  
3色そろえて  
毎日元気に登校したい  
ですね。

### 黄色の食べ物：頭のスイッチON！

ごはん、パン、めん類、いも類など



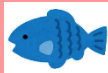
脳のエネルギーを補給することができます！

### 赤色の食べ物：体のスイッチON！

肉・魚・たまご・牛乳・海藻類



大豆・大豆製品など



体温が上がり、熱がつくれます。

やる気と集中力がアップ！



### 緑色の食べ物：おなかのスイッチON！



野菜・きのこ類・くだものなど



食物せんいを多く含むため、腸のはたらきが活発になります。朝ごはんが一番不足しがちな食品です。

# ◆ ◆ 5月の行事：端午の節句 ◆ ◆

端午の節句は男の子の成長を願って祝う行事です。

「よろいかぶと」や「こいのぼり」を飾ったり、「ちまき」や「柏もち」を食べたりする習わしがあります。



「柏もち」は中国から伝わったと言われています。柏もちを包む柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないので、「家が絶えず続く」として縁起がよいとされています。

## 「白ごはんだけ」の朝ごはんにさよなら！調理も簡単朝ごはん★

### ツナマヨポン丼

【材料】(1人分)

ごはん	1膳分
カット野菜	1/3袋
ツナ缶	1/3缶
マヨネーズ	適量
ポン酢	適量

【作り方】

- ① カット野菜をレンジで2～3分あたためる。
- ② ①の水気を切って、ツナ缶とごはんのにせる。
- ③ マヨネーズとポン酢を合わせたものをかけてできあがり♪

ツナをウインナーやベーコンにしても◎。  
その場合は火を通してくださいね！



## 5月のおすすめ給食レシピ★おうちでもレッツクッキング！！

【材料】(4人分)

豚肉スライス	160g
にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/2玉
アスパラガス	3本
油	大さじ1
塩こしょう	少々
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
中濃ソース	小さじ2
ケチャップ	大さじ2
おろしにんにく	少々
すりおろしりんご	大さじ3

### アスパラガスのバーベキューソース炒め

【作り方】

- ① 豚肉は幅3cmに切り、塩こしょうで下味をつけておく。にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。アスパラガスは皮をむき、斜め薄切りにする。
- ② フライパンに油を入れ中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わったら、にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
- ③ しんなりしたら、アスパラガスを加えて炒め合わせる。
- ④ Aの調味料を加えて混ぜ合わせる。

