

きゅうしょくだより5月



生活リズムをととのえよう



風薫る、すがすがしい季節になりました。
 新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時期は「五月病」という言葉もあるように、気持ちが沈んだり、やる気が出なかったりすることもあります。これを防ぐには、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夜の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。

* 5月5日 こどもの日 端午の節句 *



こどもの日は、『端午の節句』ともいいます。
 端午の節句には、こいのぼりや武者人形を飾り、男の子の健やかな成長と幸せを願います。

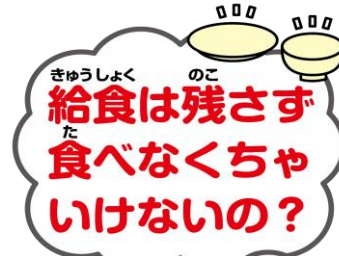
各地に伝わる端午の節句のお菓子

<p>べこもち ほっかいどう (北海道)</p>	<p>べこもち あおもりけん (青森県)</p>	<p>朴葉巻き ながのけん (長野県)</p>	<p>三角ちまき にいがたけん (新潟県)</p>
<p>麦だんご とくしまけん (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 ながさきけん (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん みやざきけん (宮崎県)</p>	<p>あくまき かごしまけん (鹿児島県)</p>



学校給食の食事内容について

学校給食のこんだては、1日に必要な栄養量の1/3程度を基本にし、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとることができるよう考え、食材や調理方法を工夫して提供します。
 残さず食べることで必要な栄養素をしっかりとることができますので、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。
 苦手なものがあったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。大きくなるにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。



★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気の中で食べると、よりおいしく感じます。



給食メニュー紹介

今年もおたよりで、給食メニューを紹介します！今月紹介するのは5/17（金）に登場する「鱈の竜田揚げ風」です。濃い目の味付けで白ご飯が進みますよ。

☆材料（4人分）

○生さば 4切	
塩こしょう	少々
しょうが	少々
にんにく	少々
★こいくちしょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
片栗粉	適量
サラダ油	適量

☆作り方☆

- ① 鱈を一口大に切る。
- ② しょうが、にんにくはすりおろす。（チューブでもOK）
- ③ ★を合わせ調味液を作り、①の鱈を冷蔵庫で30分ほど漬け込む。
- ④ ③の鱈の水気をふき取り、片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を1cmほどしき両面をこんがりするまで揚げ焼きにする。