

# 食育だより

〈毎月19日は食育の日〉

## No.2

わかば 若葉がさわやかな5月です。4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなります。休日が続く。生活のリズムがくずれていませんか。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

### 2きのこんだてより

**5/8 (金) 新しい献立 豆のサラダ**  
水煮にした大豆や金時豆を、ツナや野菜と一緒にサラダにし、トマト味のドレッシングで和えます。大豆やいんげん豆(金時豆)は、日本では煮豆にすることが多いのですが、世界の国々でたくさん栽培されていて、豆スープ、豆サラダ、バター炒めなどで食べられています。不足しがちな豆類をしっかり食べてほしいですね。

※詳しい分量や作り方は献立表を見てください。

**5/23 (水) 新しい食品 カルピスクリーム**  
パンにつけて食べるクリームです。乳酸菌飲料を原材料に使っています。1人分10まの袋入りです。

**5/24 (木) 新しい食品 だし巻きたまご**  
ごはんによく合う献立として取り入れています。たまご、塩、煮干しやかつお出しなどを原材料にした冷凍の加工品を、給食室で蒸します。

今期の全校中止日

ありません。  
たくさん食べて  
くださいね。

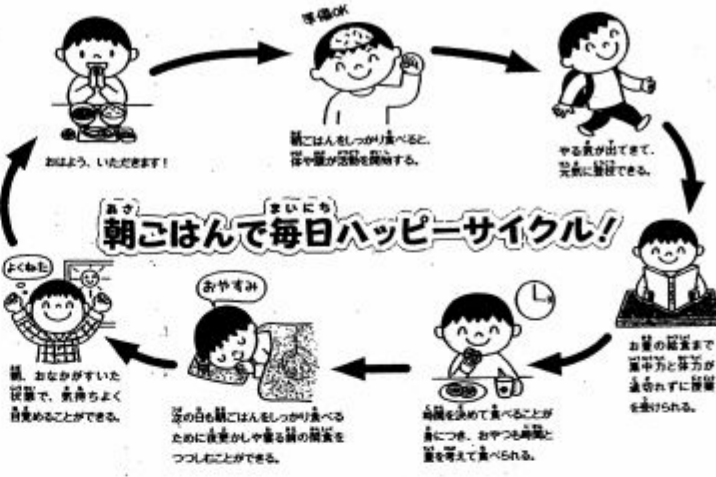


### ごはん 食器の使い方

基本：ごはんだけに使用  
ごはん業者さんの食器なので、汚さないようにしますが、今年度から、どんぶり物に限り、使ってもよいことになりました。

※とりつけ表を見てね。  
カレーライス・ハマシライス・ドライカレーなどは、色がつきやすいので使えません。

## 朝ごはん 食べてすっきり 心とからだ!



脳は体重の2%の重さしかありませんが、体に必要なたんぱく質やエネルギーの20%も使います。脳も体も、私たちが眠っている間も休みなく働いています。朝ごはんをしっかりエネルギーを補いましょう。

## バランスのよい食べ方をするために 食べ物の3つのグループ



※3つのグループを組み合わせるとよいです。野菜(緑色)不足の人が多いですよ!?

## 5月の 暦 暦こよみ 食の一口メモ

**5月の 給食目標**  
給食の仕事を上手にしよう

**\*立夏(りっか):**  
5月6日頃(2012年は5月5日)  
立夏は、夏の季節が始まる日です。青葉がまぶしく、気持ちのよい風が吹く季節です。

**\*小満(しょうまん):**  
5月21日頃(2012年は5月21日)  
小満とは、麦などの穂が出てひと安心(小さい満足)したことだからか、自然界のものが次第に満ちてくることからこういわれるようになった、などの説があります。

