

食育だより

2014年5月号

武庫小学校

1年生の給食が始まり少し慣れて来た頃ですが、危ない時は高学年の人がやさしく手助けをしてあげましょう。みんなで協力して楽しい給食にしましょう。

新しい献立

5月30日(金)

とり肉のあまから炒め

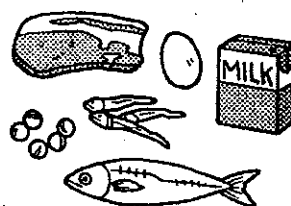
<材料>	<分量>一人分g	<作り方>
とり肉	30	1. 野菜は洗い、土しょうがはみじん切り、三度豆は3cmの長さに切る。
土しょうが	0.5	2. とり肉は土しょうが、しょうゆ、酒で下味をつける。
酒	1	3. こんにやくは1.5cmの角切りにし、塩でもみ、熱湯をかける。
しょうゆ	0.5	4. 鍋を熱し、サラダ油をひき、とり肉を炒める。
こんにやく	10	5. こんにやくを加えさらに炒め、三度豆を入れて炒め、調味料で味を整えて仕上げる。
塩	0.05	
三度豆	5	
サラダ油	0.5	
酒	0.7	
さとう	1.7	
しょうゆ	1.6	

新緑もさわやかな、過ごしやすい季節になりました。新しい環境にも慣れて、疲れなどが出てきている人もいます。体調をくずさないようにするためにも、栄養バランスのよい食事を心がけて、毎日を元気にすごせるようにしましょう。



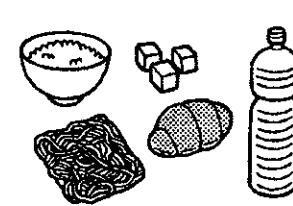
食べ物の働きを知ろう

おもに体をつくる



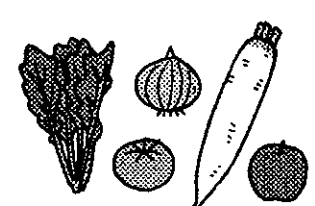
魚・肉・卵・豆・豆製品、小魚、牛乳など

おもにエネルギー源になる



ごはん、パン、めん類、いも類、油、砂糖など

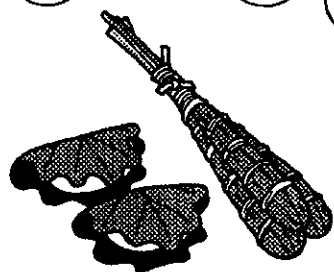
おもに体の調子をととのえる



緑黄色野菜、淡色野菜、果物など

食べ物は、おもな働きによって3つのグループに分けることができます。毎回の食事で、3つのグループからいろいろな食品をとると、栄養バランスをととのえることができます。食事の時には、3つのグループがそろっているかを確認するように心がけましょう。

端午の節句



5月5日は端午の節句です。端午の節句には、ちまきやかしわもちを食べます。かしわもちで使われている「かしわの葉」は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないようにという願いが込められています。ちまきは中国から伝わったもので、古代中国の詩人・政治家でもあった屈原の死を悲しんだ人々が命日の5月5日に竹の筒に米を入れ、川に投げて供えたということが由来となっています。

石けんできれいに手を洗いましょう

みなさんは、食事の前にきちんと手を洗っていますか？ 手を洗う時は、石けんを使って、指先、指と指の間、親指、手のひら、手の甲、手首などを丁寧に洗いましょう。手を洗った後は、清潔なタオルやハンカチでふきましょ。

丈夫な体づくりに欠かせないカルシウム



カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるためや、筋肉や細胞、神経の働きをサポートするために欠かすことができません。しかし、日本人には不足しがちな栄養素です。カルシウムを多く含む食品には、牛乳や乳製品、小魚や青菜などがあります。その中でも牛乳は、カルシウムの吸収率が高い食品です。毎日の食事の中で、工夫してカルシウムをとるようにしましょう。