

🌸 🎌 🗨️ 5月のこんだてだより 🗨️ 🎌 🌸

さわやかな風が吹き、過ごしやすい季節になりました。新しい環境にも慣れてきた頃だと思います。
5月は季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。食事・運動・睡眠の生活リズムを整えながら、体も心も元気に過ごしましょう。

行事食の紹介 こどもの日献立 ~5月5日は「端午の節句」です~

「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。
柏もちを包む柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家が絶えず続く」として縁起が良いと言われています。

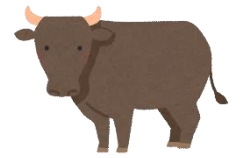


今月の味めぐりは「オーストラリア」です

〇サイコロステーキ

オーストラリアの広大な土地と自然を生かして、牛の飼育が盛んに行われています。牛肉の輸出量も世界最大級で、100カ国以上の国に牛肉を輸出しています。特にオーストラリア産の牛肉のことを「オーギー・ビーフ」と言い、定番のステーキからさまざまな料理に使われています。

給食では、角切りにした牛肉と豚肉をステーキのように焼いて、ケチャップ味のソースにからめて提供します。



〇じゃがいもと白ねぎの豆乳ポタージュ

じゃがいもの消費量も多く、マッシュポテトやフライドポテトに加えて、じゃがいもとねぎのポタージュが日常的によく食べられています。

Let's cook!


【材料(4人分)】

| | |
|--------------|-------|
| ・牛肉(角切り) | 120g |
| ・豚肉(角切り) | 120g |
| ・塩、こしょう | 少々 |
| ・赤ワイン | 大さじ1 |
| ・おろしにんにく | 少々 |
| ・油 | 適量 |
| ・ケチャップ | 大さじ4 |
| ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・しょうゆ、赤ワイン、水 | 各大さじ1 |


【作り方】

- ① 牛肉と豚肉に塩、こしょう、赤ワイン、おろしにんにくをもみこみ、下味をつける。
- ② フライパンに油をひいて、①の牛肉と豚肉を入れて焼く。
- ③ 牛肉と豚肉が焼けたら、いったんお皿に取り出す。
- ④ Aの調味料をフライパンに入れ、煮立たせてソースを作る。
- ⑤ 取り出した牛肉と豚肉を再びフライパンに入れて、④のソースとからめたら完成。

《サイコロステーキ》



牛肉と豚肉のどちらかのみでも、
鶏肉で作ってもおいしいですよ♪





5月は田植えが始まります



お米づくりは、「八十八」の工程があると言われるほど、手間と時間のかかる作業と言われています。

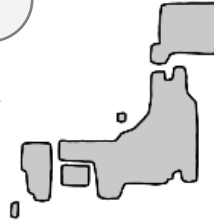
田植えとは、種から芽が出て少し大きくなった苗を、田んぼに植える作業のことを言います。苗が順調に成長していけるよう、気温が15度ほどになった時期に行われるため、5月ごろから田植えが始まる地域が多いようです。

米 八十八



最近では、気温が高くても稲が育つ品種も登場しています。お米の品種や育てる地域によっても、田植えの時期は異なります。給食では「きぬむすめ」という品種のお米を使っていますよ。

ごはんお茶碗1杯(150g)のお米の粒を数えてみると、約3,250粒と言われています。



～ 栄養バランスについて考えよう ～

健康に過ごすためには、主食・主菜・副菜のそろった、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。令和5年度に全国で実施された調査では、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人」の割合は38.2%という結果でした。国は令和7年度までに、この数値を50%以上にするという目標を掲げています。

(出典:農林水産省「令和5年度 食育に関する意識調査報告書」)

主菜・副菜・副菜にはどんな料理が当てはまるのでしょうか？

主食



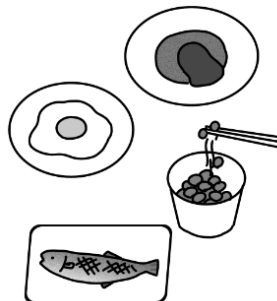
ごはん・パン・めんなど
食事の中心となるもの

エネルギーの
もとになります

炭水化物の供給源



主菜



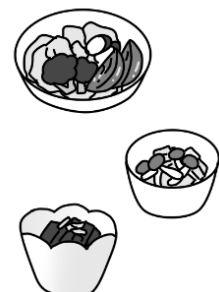
肉・魚・卵・大豆製品
などメインのおかず

体をつくるもとに
なります

たんぱく質の供給源



副菜



野菜・きのこ・海藻
などサブのおかず

体の調子を
ととのえます

ビタミン・ミネラルの供給源

