



5月のこんだてだより



新緑の美しい季節になりました。新しい環境にもそろそろなじんできて、緊張感がとれて疲れやすい時期です。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとり、これから始まるさまざまな活動に力を発揮してほしいと思います。



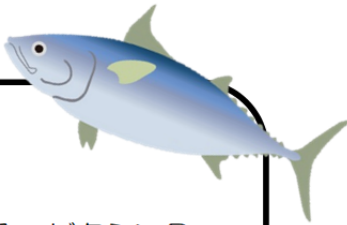
旬の味覚

たけのこ



春を告げる代表的な食べ物のひとつです。煮物やみそ汁、たけのこごはんにしてもおいしいですね。食物せんいが豊富なので便秘や肥満の予防になります。

かつお



良質のたんぱく質を含み、ビタミンB1や鉄分が豊富なので疲労回復や貧血に効果があります。かつおの旬は春から初夏にかけての初がつおと8月から9月下旬の戻りかつおの2回あります。

行事食の紹介 ~こどもの日献立 ...5月5日は「こどもの日」です。

5月5日の「こどもの日」は「端午の節句」ともいい、こどものすこやかな成長を願ってお祝いする日です。給食では、すくすくと育つようにと願いを込めて、「たけのこ寿司」と「かしわもち」を取り入れました。



新献立の紹介

☆切干大根のベーコン炒め

切干大根、ベーコン、干しいたけ、にんじん、小松菜をサラダ油で炒めて、中華だし、みりん、こいくちしょうゆで味を整えて、最後にごま油で香りづけしました。

切干大根は、生の大根に比べてカルシウムが約15倍、鉄が約30倍、ビタミンB1・B2が約10倍、そして食物繊維も約15倍も含まれている栄養満点の食品です。ご家庭でもぜひ積極的に食べてほしい食品のひとつです。



今月の味めぐりは隣の「安来市」です！



若鶏とたけのこの揚げ煮

揚げた鶏肉とたけのこを、甘辛いタレでからめた料理です。たけのこは、安来市の特産品のひとつで、おもに島田地区で多く作られています。島田地区の土壌とたけのこの相性がきわめて良好で、植竹をするとすくすく成長し、たけのこ栽培が盛んになりました。明治時代の半ば以降、大阪や神戸、岡山方面にも出荷されるようになり、明治25年には缶詰の生産も始まりました。島田地区では長さ1メートル20~30センチもある金棒を使って掘られるそうです。

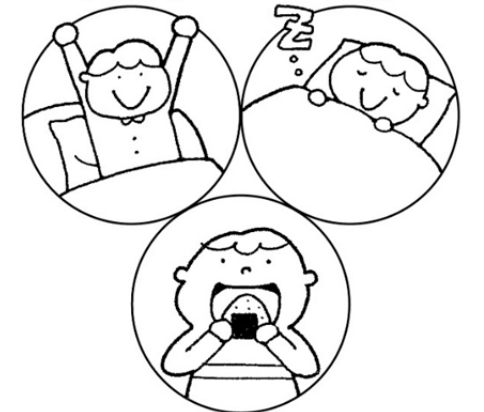
朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



朝ごはんは、とても大切な食事です。
◇ わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんをしっかりと食べるためには、早寝・早起きをして時間にゆとりを持ちましょう。

早起き

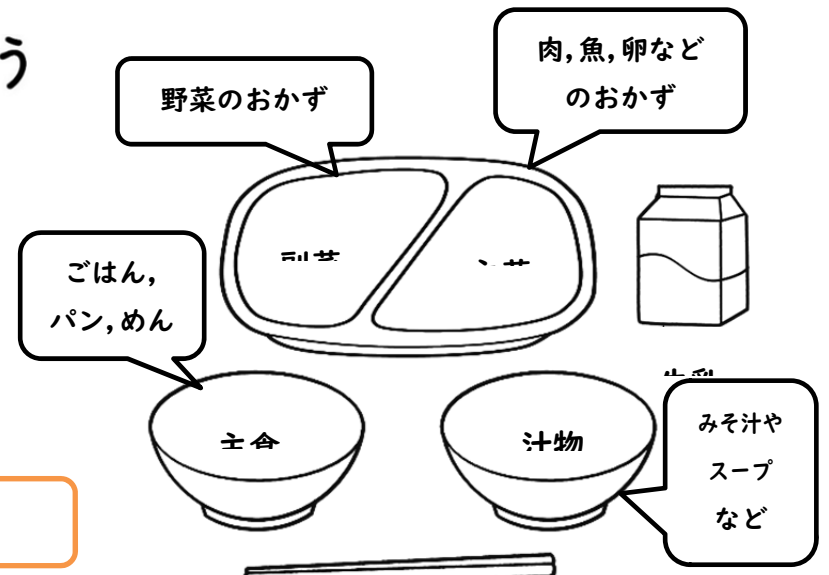
早寝



朝ごはん



ていねいに配ぜんしよう



正しく食器を置いていただきましょう。