

5月 食育だより

2023年

新年度が始まってひと月が経ちました。毎日を元気に過ごすためには食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる	イライラしにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う

各地に伝わる端午の節句のお菓子

5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」や「ちまき」が代表的ですが、地域によってさまざまなお菓子があります。

<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 にいかたけん (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 かこしまけん (鹿児島県)</p>

5月2日の給食では「かしわもち」がでます。お楽しみに!

給食時間 in 清陵中学校

小学校と違い、中学校は自分たちで配膳室から食缶や食器、牛乳を運びます。一人分量も増えているので、1クラス分(約30~40人)の食缶を持つのは力がいらいます。



いただきます!



12:35 給食スタート



机の間は1m程度あけています



うどんをおかわり!

2023.4.1文部科学省の【学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル】では、『換気を確保するとともに、大声での会話は控える、机を向かい合わせにしない、向かい合わせにする場合には対面の児童生徒等の間に一定の距離(1m程度)を確保する等の措置を講じることにより、「黙食」は必要ありません。』となりました。

給食レシピ ~油みそ~

【材料4人分】

- 豚ひき肉 60g
- おから 20g
- にら 10g
- しょうが 少々
- なたね油 少々
- ごま油 少々
- 砂糖 大さじ1
- 味噌 小さじ2
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- こいくち醤油 少々
- 水 30ml

【作り方】

- ①フライパンになたね油を熱し、しょうがと豚ひき肉を炒める。
- ②調味料と水を加え、ひと煮立ちさせた後、おからを加える。
- ③にらとごま油を加え仕上げ。



沖縄の郷土料理です。

ご飯にのせたり、おにぎりの具として食べられています。