

# 5月給食だより



高城学校給食センター

しんねん ど はじ はや つき す  
 新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。  
 がつ ねん なか ひかてきす し き きゆう  
 5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に  
 きおん あ からだ あつ な  
 気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた  
 ねっちゅうしやう とく ちゅうい ひつやう あたら かんきやう つか  
 め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ  
 で  
 も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整  
 あさ かなら た とうこう  
 え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

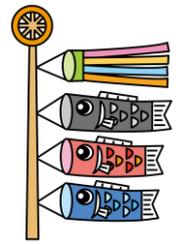


あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ  
**朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。**

のう  
 まずは、脳のエネルギー  
 げん とうしつ  
 ギー源となる糖質を  
 おお ふく  
 多く含むものを！



しょくよく ひと しる  
 食欲がない人は、みそ汁  
 やスープ、牛乳などがお  
 ぎゅうにゅう  
 すすめです。水分と一緒に  
 すいぶん じつしよ  
 ビタミンやミネラルを  
 とることができます。



た しゅうかん すこ しなかず ふ いしき  
**食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。**

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



たんご せつく おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが  
 端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う  
 ねんちゅうぎやうし こがつにんぎやう かがざ  
 年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、  
 た かわ もち かしわもちなど食べてお祝いをする風習があります。

## ちまき



ごめ だんご は つつ  
 もち米や団子をササの葉などで包  
 み、ゆでたり蒸したりしたもの。  
 ちゅうごく につた ぎやうじ ゆらい  
 中国から伝わった行事に由来し、  
 ちいき あし かたち  
 地域によって味や形はさまざまで  
 すが、西日本では主に円すい形の  
 にしにほん おも えん けい  
 甘いちまきが食べられています。  
 あま た  
 もともとは、チガヤの葉が使われ  
 たことから、ちまきと呼ばれます。

## かしわもち



い  
 あん入りのもちをカシ  
 ワの葉でくるんだもの。  
 は せいで みる  
 カシワは、新しい芽が出るまで古  
 あたら せいで みる  
 い葉が木に残っていることから、  
 いえ とだ だいいざか  
 家が途絶えずに代々栄えていくよ  
 うにとの願いが込められています。  
 ねが こ  
 カシワの代わりにサルトリイバラの  
 は つか ちいせき  
 葉を使う地域もあります。



### 切干大根の炒め煮 (2人分)

- |            |              |
|------------|--------------|
| とり肉 30g    | 天ぷら 20g      |
| 切干大根 9g    | 水 20g        |
| 千切りごぼう 30g | 和風だしの素 少々    |
| にんじん 30g   | こいくちしょうゆ 3cc |
| 戻しいたけ 8g   | うすくちしょうゆ 3cc |
| ゆでいんげん 10g |              |

### (作り方)

- ① 切干大根は水で戻しておく。とり肉、細切れ。にんじん、千切り。天ぷら、短冊切り。ゆでいんげん、一口大に切っておく。
- ② とり肉、にんじん、ごぼうを炒めたら、水、だしの素、切干大根、しいたけ、天ぷらを入れて煮る。
- ③ ひと煮立ちしたら、調味料を入れ味を調べ、彩りにいんげんを入れたら、出来上がり。