

5月 給食たより

令和7年度 磯部小学校

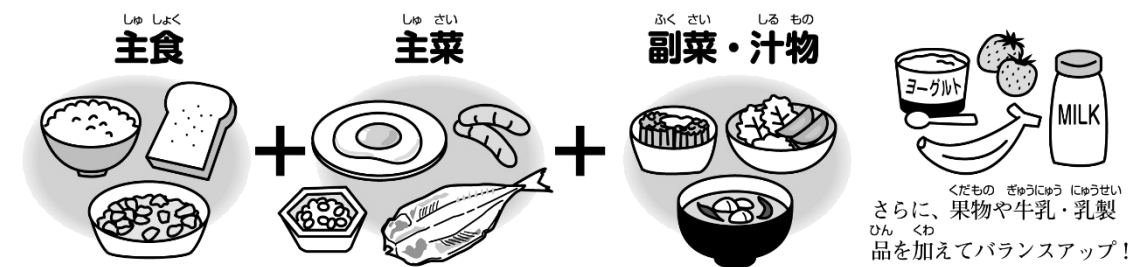


新緑が美しい、さわやかな季節になりました。この時期は「5月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、健康な心と体をつくりましょう。

朝ごはんの効果

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



端午の節句

こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先にのせたりして、邪気（悪いもの）を払います。



他にも、端午の節句に食べられているものに、筍（たけのこ）があります。ちょうど端午の節句のころに旬を迎える食材で、また、竹のようにまっすぐ元気に育ってほしいという願いが込められています。

また、カツオやブリも5月頃に旬を迎えるため、端午の節句に食べられてきました。カツオは「勝男」にかけて、ブリは出世魚として縁起の良い魚とされています。

5月2日の給食では、カツオとたけのこを使っています。みなさんの健やかな成長を祈って、心を込めて作りますので、残さず食べてもらえたらうれしいです！



朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



日本人は睡眠不足

日本は「短眠大国」とわれています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲や学力にも影響があるといわれています。夜型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保できるように生活習慣を見直してみましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守!



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。



遠足汁

つくってみよう!

給食レシピ紹介

安中市の学校給食オリジナルメニューです。とおあしの「と」はどうなす（かぼちゃ）、「お」はオクラ、「あ」は油揚げ、「し」はしいたけです。

作り方

- ① 削り節、煮干し、昆布でだしをとる。
- ② かぼちゃは小さめの一口大、なすはいちょう切り、ねぎは小口切り、しいたけは細切り、オクラは輪切りにする。油あげは油抜きして短冊に切る。
- ③ ごま油でなすを炒め、鍋から取り出しておく。
- ④ 鍋にだし汁を入れて、かぼちゃ、しいたけを煮る。
- ⑤ 油あげ、ねぎ、みそを入れ、最後に炒めたなすとオクラを入れてできあがり。

材料	4人分
かぼちゃ	100g
なす	中1本
ねぎ	1/4本
しいたけ	中2個
油揚げ	1枚
オクラ	1本
ごま油	大さじ2
削り節	5g
煮干し	5g
昆布	1枚
赤みそ	大さじ1
白みそ	大さじ1
水	480ml