

5月給食だより

令和7年度
安中市立碓東小学校

新学期が始まり、一か月がたちました。新しいクラスにも慣れてきたでしょうか。

5月は過ごしやすい季節ですが、気温差がある季節でもあります。暑さにも慣れていないので熱中症にも気を付けなければいけません。しっかり寝て体調を整えるようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて元気に毎日をすごしましょう。

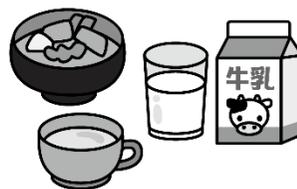


朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、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



Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかやすくように生活リズムをととのえましょう。



5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



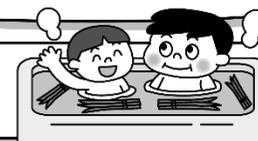
もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円錐形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、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。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



おうちで給食を作ってみよう！

今回は6年生からリクエストがあった『豚丼』を紹介します。かんたんに作れておいしいので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

【材料・4人分】

- 豚肉（しゃぶしゃぶ用）・・・200g
- 酒（豚肉の下味用）・・・大さじ1
- たまねぎ・・・180g
- しらたき・・・140g
- なると・・・40g
- むぎ枝豆・・・12g
- おろししょうが・・・3g
- 上白糖・・・小さじ4
- しょうゆ・・・大さじ2
- 酒・・・小さじ1
- だし汁（かつおだし）・・・80g

【作り方】

1. 豚肉は5cm位に切る。豚肉に酒を振る。たまねぎはスライス、しらたきは5cm位に切る。なるとは半月切りにする。
2. 鍋にだし汁をいれて沸騰したら、肉・おろししょうがを入れる。
3. 肉の色が変わったら、たまねぎを入れて煮込む。
4. たまねぎがしんなりしてきたら、しらたきと調味料を入れ、煮込む。
5. なると、枝豆を入れて煮込む。
6. ごはんにかけて出来上がり♪