

5月 食育だより

NO.2



福山市立駅家西小学校給食室

生活リズムを見直そう



新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？
朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント



<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

とくに・・・

早寝

早起き

朝ごはん

が大切です。

スポーツフェスティバルの練習も始まります。「早寝・早起き・朝ごはん」で元気にがんばりましょう！！

朝ごはんの栄養バランスも意識しましょう

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p> <p>きいろの食べ物</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p> <p>みどりの食べ物</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p> <p>あかの食べ物</p>	<p>+ 果物</p> <p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>
--	---	---	---

主食（きいろの食べ物）、主菜（あかの食べ物）、副菜（みどりの食べ物）をそろえて食べることで栄養バランスが良くなります。まずは3つの色の食べ物をそろえることにチャレンジしてみてください。

～5月の注目献立！～

学校給食では、年間計画に基づき、行事食や郷土料理、福山市の新善友好都市の料理など様々な献立を取り入れています。5月に登場する注目献立をご紹介します。

5月7日（火）

・たけのごごはん ・すまし汁 ・かしわもち

～端午の節句（こどもの日）献立～

5月5日は、「端午の節句」です。もとは、中国から伝わった厄払いの行事ですが、今は、子どもたちが元気に育つように願う行事です。この日には、こいのぼりを立て、よろいやかぶとを飾り、柏もちやちまきを食べます。

5月17日（金）

・ロコモコ風 ・グリーンサラダ ・冷凍パイ

～親善友好都市献立（アメリカ合衆国 ハワイ州マウイ群）～

福山市は2008年5月17日に、アメリカのハワイ州マウイ郡と、「親善友好都市」になりました。福山市の花はバラですが、マウイ島の花も「ロケラニ」という種類のバラだそうです。また、明治時代から大正時代にかけて、広島県から多くの人に移り住んだそうです。

5月28日（火）

・ごはん ・かつおのピリカラ揚げ ・ポイルキャベツ ・豆腐汁

～旬の魚（かつお）～

かつおには、春と秋の2回旬があります。3月から5月頃の春のかつおを「初がťお」、9月から11月頃の秋のかつおを「戻りがťお」と呼びます。今が旬の初がťおは、くさみが少なく、あっさりしているのが特徴です。



瀬戸内骨太パスタ

5月16日(木)の給食に登場します！



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）	作り方
スパゲティ 320g	① スパゲティは袋の表示にしたがって茹でる。 ② フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを香りが出るまで炒める。 ③ ベーコン、しらす干し、たまねぎ、しめじを入れ、塩・こしょうを入れて、さらに炒める。 ④ 小松菜、塩昆布の順に加え、しょうゆで味を整える。 ⑤ 茹でたスパゲティとからめる。
ベーコン(短冊切り) 100g	
たまねぎ(スライス) 1個	
しめじ(小房に分ける) 1/2パック	
小松菜(ざく切り) 60g	
しらす干し 20g	
塩昆布 10g	
にんにく(みじん切り) 1かけ	
オリーブオイル 適量	
塩・こしょう 少々	
しょうゆ 大さじ1	

★ポイント★

しらす干しは焦げない温度でじっくり炒めるとおいしくなりますよ♪

ひとこと Memo

福山市の小学生が考えたメニューです。しらす干しと小松菜を使っているため、骨や歯を強くするカルシウムたっぷりのパスタです。



【1人分の栄養価】

エネルギー	390kcal
たんぱく質	18.5g
脂質	7.6g
食塩相当量	2.5g