

5月給食だより

平成30年4月27日
世田谷区立桜丘小学校
栄養士 山口 想太郎

嵐々る5月、若葉の縁がキラキラと輝くさわやかな季節となりました。新生活がスタートして1ヶ月がたち、給食の準備・片付けもすいぶん早くなりました。明白からゴールデンウィークに入りますが、せっかく身に付けた生活リズムを崩してしまわないよう、休みの間も「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して規則正しく過ごしましょう。

うんどうかい しょくじ だいかつやく 運動会はこの食事で大活躍だ！

スポーツで活躍するためには、もちろん練習が欠かせませんが、実は食事もとても大切なポイントです。これから始まる運動会の練習をしっかりとこなし、1番よい状態で運動会本番を迎えるための食事のポイントを紹介いたします。

さいご ぜんりょく だ じきゅうりょく しょくじ 最後まで全力を出す！～持久力をつける食事～

持久力をつけるためには、食べ物からしっかりエネルギーをとり、むだなく使うことが大切です。エネルギーのもとである炭水化物（ごはん、パン、めん）と、それをエネルギーに変えてくれるビタミンB1をとりましょう。酸素や栄養を全身に運ぶために、血液のもとである鉄分もあわせてとれるとさらにGOOD！



くおすすめ給食レシピ～豚キムチ（4人分）～

- | | | | | | |
|-------|----------|------|--------|---------|--------|
| ・サラダ油 | 適量 | ・キムチ | 120g | ・砂糖 | 小さじ1/2 |
| ・にんにく | 1/2 かけ | ・長ねぎ | 1/3本 | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・しょうが | 親指の1/2大 | ・にら | 1/2束 | ・コチュジャン | 小さじ1 |
| ・豚こま | 300g | ・塩 | 小さじ1/5 | ・ごま油 | 小さじ1/2 |
| ・玉ねぎ | 1個（200g） | ・酒 | 大さじ1 | ・白すりごま | 小さじ1 |

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、玉ねぎは横半分の1cm幅のスライス、長ねぎは5mm幅の斜め小口切り、にらは3cmの長さ切る。キムチは大きければ刻んでおく。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りが立ってきたら材料を順に炒める。
- ③ 塩～コチュジャンで調味し、ごま油、白すりごまを加えて仕上げる。ごはんと一緒に召し上がれ★

けがなく、最高の状態で本番を迎える！～疲れをしっかりとる食事～

疲れのもと（乳酸）が体に溜まると、けがをしやすくなります。疲れのもとを体から追い出す力があるタウリンと、疲れのもとをやっつける（分解する）力があるクエン酸をとりましょう。タウリンは魚介類、クエン酸はレモンやお酢、梅干しなどすっぱいものに多く含まれています。

★おすすめメニュー★

- たことわかめときゅうりの酢の物、梅干し料理など
→右のページでお酢を使ったおすすめ給食レシピを紹介いたします！

<おすすめ 給食レシピ～ピクルス（約10食分）～>

- ・酢 小さじ4 ・こしょう 少々 ・白ワイン 大さじ1 ・ローリエ 1枚
- ・塩 小さじ1/2 ・砂糖 小さじ4 ・サラダ油 大さじ1 ・お好みの野菜

- ① 調味料をすべて混ぜ合わせる。火にかけて一度沸騰させ、冷ましておく。
- ② お好みの野菜（大根、きゅうり、パプリカなど）を切り、1～2つまみの塩（分量外）をふり、水気を切っておく。
- ③ ①と②を合わせ、味がなじむまで30分～1時間程度置く。

5月の献立より

●1日（火） 八十八夜（5/2）献立

八十八夜は立春（節分の次の日）から数えて88日目にあたる日で、この時期につまねたお茶は最高だと言われています。給食では抹茶を使ってケーキを作ります。



●2日（水） 端午の節句（5/5）献立

端午の節句とは、いわゆるこどもの日のことで、男の子の健やかな成長をお祈りします。旬であり、「勝つ」とかけて縁起のよいかつおや、すすくとまっすぐ伸びて大きくなってほしい、という願いを込めて、だけのこを使った給食を作ります。お楽しみに！



●15日（火） 沖縄本土復帰記念日献立 ～沖縄島の郷土料理～

昔、沖縄はアメリカに占領されたことがありました。その沖縄が再び日本に戻ったのが、46年前の5月15日です。沖縄が日本に戻った記念日に合わせ、沖縄の郷土料理や、特産品を使った給食を作ります。

●29日（火） こんにゃくの白献立

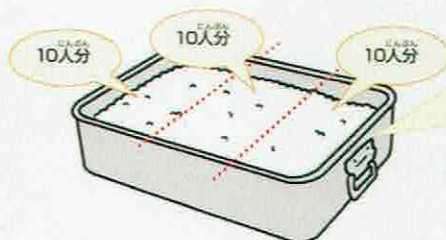
5/29は語呂合わせで「こんにゃくの白」です。この日はこんにゃく入りのサラダを作ります。

●30日（水） ゴミ〇の白 ～みんなで完食を自指そう！～

5/30は語呂合わせで「ゴミ〇の白」です。残念ながら、給食では毎日残菜が出ています。この日は完食を自指して苦手な食べ物にもチャレンジし、いつもよりも残菜を減らしましょう！

5月の給食目標：配ぜんを上手にしよう

◎1人分の量をしっかり盛り付けられるようになろう！



30人分なら、3等分した1つから10人分を盛り付けよう。



そこからよくかき混ぜて配ぜんしよう。

◎食器をきちんと並べよう！



おかずは奥

ごはんは手前の左側

汁物は手前の右側