

# 5月給食だより

令 5 年 5 月 8 日  
横浜市立 元石川小学校  
校 長 野間 義晴  
学校栄養職員

さわやかで過ごしやすい季節になりました。新し学年やクラスでの生活も1か月が過ぎてもうだいぶ慣れてきたころでしょうか。そろそろ気温が急に上がる暑い日がちらほら出てきます。体はまだ暑さに慣れていません。運動をするときなどはこまめな水分補給を心がけましょう。

## 5月の基準献立について



\* 旬の食品を多く取り入れました。

《かつお、あじ、わかめ、さやえんどう、キャベツ、アスパラガス、ごぼう、みつば、メロン、あまなつみかん》

\* こどもの日にちなみ、行事食として「五目ずし」を取り入れました。

\* 開港記念日（6月2日）にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を多く取り入れました。

《 塩焼きそば、回鍋肉、スーラータン、アイスクリーム》

## ～お知らせ～

### ◎今年度の地場野菜について

J A横浜協力のもと、地場野菜（こまつな）を取り入れます。

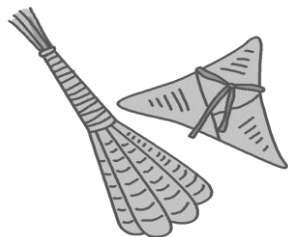
毎回、採れたての新鮮な野菜を届けていただいています。



## 端午の節句と食べ物・行事

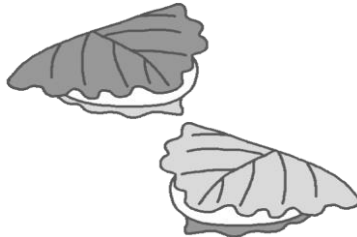
**5月5日のこどもの日(端午の節句)**には、子どもたちの健康と幸福を願って、ちまきやかしわ餅を食べてお祝いをする習慣があります。給食では、端午の節句にちなんだ行事食として、5月2日に「五目ずし」を予定しています。元気に成長できるようたくさん食べてくださいね。

### ちまき



中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。

### かしわもち



新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという柏でくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。

### しょうぶ湯



その名が「尚武（武芸にいそしむ）」にも通じる、薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。

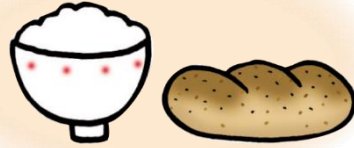
裏面あり

# 食物繊維、足りていますか？

食物繊維は生活習慣病の予防のためにも、毎日、ぜひ意識してとりたい栄養素です。便秘を予防する、コレステロールの排出を促す、血糖値の急上昇を抑えるなどはたらきがあります。食物繊維の多い、穀類、野菜や果物などの食材を積極的にとるようにしましょう。

## 主食でとる

日本人の食物繊維の摂取量が減った理由の1つに、主食が白米や、精白した小麦粉で作られたパンに替わったことがあげられています。お米に雑穀を混ぜたり、全粒粉入りのパンを取り入れたりすると、毎日の食物繊維の摂取量を効率よく増やすことができます。



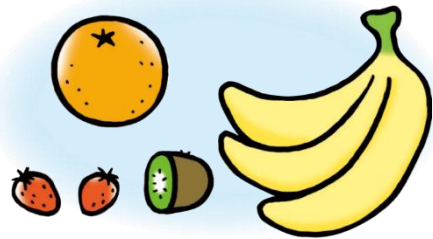
## おかずでとる

食物繊維が多く含まれる野菜、豆類、いも、海そうなどの食材をおかずとして毎日食事にとり入れましょう。調理法では煮物や炒め物、みそ汁やスープの具にするとなっぴりとれますよ。



## 果物でとる

果物にも食物繊維が豊富です。調理の手間がかからないため朝食にもとり入れやすい食材です。しかし糖分も多いので、果物だけをたくさん食べるのはあまりよくありません。デザートとして1日200g(りんご1個、みかん2個くらい)ほどを目安にしましょう。



# 夏みかん (甘夏)

5月16日にあまなつみかんを予定しています。みかんの食べ方を載せたのでおうちでも試してみてください。



①あついかわをはすす。

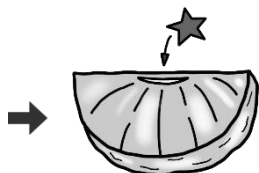


②ふさごとに分ける。

※大人の味の「にがみ」のおいしさがわかる人はそのまま食べてもいいですよ。うすいかわもえいようたっぴりです。



③おやゆびとひとさしゆびのつめをつかって、切りこみを入れる。



④★じるしのところに、切りこみが入りました。



⑤りょう手をつかって、切りこみを広げます。



⑥うすかわの中から、きいろいなかみを出して、「ぱくっ」と食べます。