

5月 給食だより

砂川市学校給食センター発行








生活リズムを見直そう



新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。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



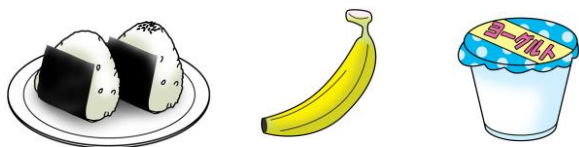
<p>起きたら、朝日を浴びる</p> 	<p>朝食をよくかんで食べる</p>  <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p> 	<p>昼間は外で体を動かす</p> 	<p>食事は決まった時間に食べる</p> 	<p>早めに布団に入る</p>  <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p> 
---	--	--	---	--

朝ごはんステップアップ

朝にすべてを用意しようとするのは大変に思えますが、残り物のおかずでも十分に朝ごはんとなります。ごはんを炊けないときは、週末にまとめて炊いて冷凍しておけば、毎朝が手軽になります。まずは、「何かを食べること」から始めてみましょう。慣れてきたら栄養バランスについても考えてみてください。

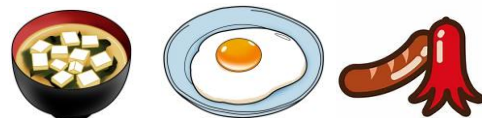
ステップ1 食べられるものから始めましょう

おにぎり、バナナ、ヨーグルトなど少しでも食べるところから始めましょう。



ステップ2 2種類以上食べましょう(主食+1品)

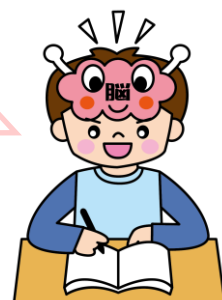
味噌汁の具は、野菜や海藻・きのこ類に肉類や卵・大豆製品を加えると栄養たっぷりです。具たくさんにすることで、汁の量が減り、減塩にも効果的です。



ステップ3 栄養バランスを考えましょう

主食+主菜+副菜をそろえた食事は、栄養バランスはもちろん、満足度もアップします。それに加えて1日1回、乳製品と果物を取りましょう。

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。食べることにより、脳と体が目を覚まし、活動しやすくなります。





5月5日は、祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。こいのぼりや五月人形を飾り、以下のような食べ物でお祝いをします。



かしわもち



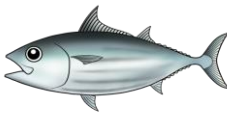
あんこの入ったもちを柏の葉で包んだものです。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われます。

竹の子



成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられます。

カツオ



初カツオの旬の時期でもあり、「^{かつお}勝男」にかけた縁起物として食べられます。

ちまき



中国から伝わった食べ物で、「もち」や「もち米」を^{ちがや}茅や笹などの葉で包み、蒸したものです。主に、関西地方で食べられています。

手洗いの大切さ

手は汚れていなくても、目に見えない細菌やウイルスがついていることがあります。手についた菌は、水だけでは洗い流せないのが、石鹸を使って洗います。手洗いの方法を改めて確認をしましょう。

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手ひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

《汚れが残しやすい部分》

指先、手のひらのしわ、親指のつけ根のふくらんだところ、手首、つめの間

汚れが残しやすい部分は特に気を付けて洗いましょう。

5月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用します。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用します。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用します。

砂川産の米粉を使用する予定日

- ・ 9日 米粉パン
- ・ 15日 鶏肉の塩から揚げ
- ・ 29日 鮭の竜田揚げ



春に美味しい食べ物「アスパラ」

太陽をたっぷり浴びて育ったものがグリーンアスパラです。疲労回復に役立つアスパラギン酸という成分が豊富です。24日はアスパラサラダがです。旬を味わっていただきたいと思います。