令和５年４月 28 日
給食だより　No.2
渋谷区立上原小学校
校　長　佐伯　孝司
栄養士　藤田智ひろ

給食だより　5月号

５月５日はこどもの日

こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは「月はじめの午の日」のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月５日をいうようになり、それが特に５月５日に限定されるようになりました。「かしわもち」のかしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄（家系が代々続いていく）」という縁起をかつぎ、子どもの健やかな成長を願って使われるようになったそうです。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、午前中を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。休んでいた脳や体を目覚めさせる役割をもっています。朝食から、栄養のバランスのよい食事、体に優しい温かい食事を心がけましょう。

① **温かい朝ごはん**
パン食・シリアル食は、ごはん・みそ汁がつく和食と比べ、冷たい食事になりがちです。温かいスープ・ホットミルクなどを付けるようにしてカバーしましょう。

② **午前中の活動を支え、スタミナを持続させる食品**
脂肪を含む卵・チーズなどの食品は、スタミナを持続させるのに効果的です。効率よく栄養を取り入れるために、野菜・果物も食べることが大切です。

旬の食材を使ったレシピの紹介

今が旬のたけのこを使った「たけのこごはん」のレシピを紹介します。たけのこには、ミネラル、カルシウム、食物繊維が多く、コレステロール低下・高血圧・糖尿病を予防する効果があります。また、チロシンというたんぱく質が多く含まれ、脳の働きをよくし、成長期に大切な役割を果たします。機会がありましたら、ご家庭でも作ってみてください。

材料(４人分)

こめ		320g
水＋A の煮汁		384cc
生のたけのこ		120g
米ぬか・さやとうがらし適量		
油揚げ		１枚　きぬさや 20g
A	かつおだし	120cc
	砂糖	小さじ１
	しょうゆ	大さじ 1.5
	さけ	大さじ１

作り方

① たっぷりの水の中に、生のたけのこ・米ぬか・さやとうがらしを入れ、やわらかくなるまでゆでる。
② そのまま冷やし、短冊に切る。
③ 油揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、せん切りにする。
④ A でたけのこ・油揚げを煮る。
⑤ 米はたけのこの煮汁を加え炊き込み、具を合わせ、絹さやをちらす。