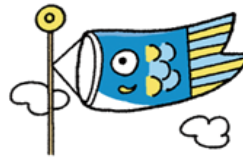


# 5月 給食だより

香芝市

おうちのひとと読みましょう。



新緑がまぶしい季節となりました。新年度が始まり一ヶ月が経ち、新しい環境に慣れてくる一方で、つかれがたまる時期でもあります。食事をしっかり摂り、体を休め、体調をくずさないようにしましょう。



## 成長期の体づくりに大切な

## 栄養素について考えてみよう

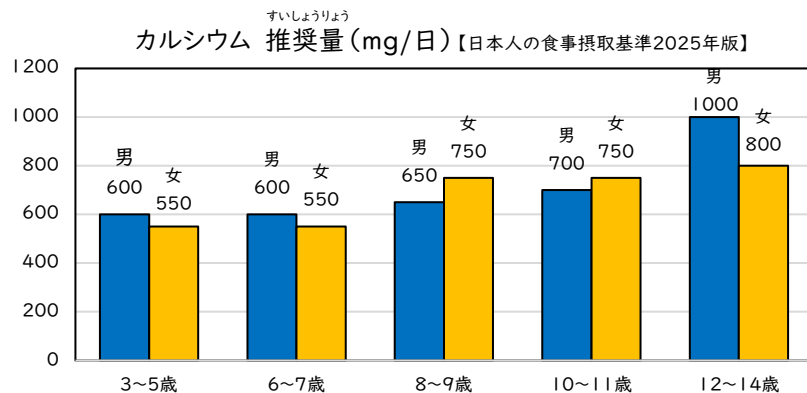


学童期は、体が目覚ましく成長する時期です。体内の栄養素の消費（代謝）も大人より速く、体は小さくても大人に近い栄養素を必要とします。学校給食は、みなさんが成長し、健康に過ごすために必要なエネルギー量や栄養素の摂取基準が決まっています。それをもとに、いろいろな食品を組みあわせ、栄養素のバランスを考えた献立を立てています。



特に重要な栄養素のひとつはカルシウムです。カルシウムは骨の主成分となる栄養素です。体の中では、絶えず古い骨を壊し、新しい骨が作られているため、カルシウムはその材料として常に必要です。成長期にはさらに、骨が伸び、太くなる分、カルシウムがより必要です。カルシウムが不足して骨がもろくならないように、家庭での食事と給食から十分にとりましょう。

カルシウムを多く含む食品には、ちりめんじゃこや小魚などの骨ごと食べられる魚、ひじきやわかめなどの海藻類、牛乳やヨーグルト等の乳製品、ほうれん草や小松菜などの色の濃い野菜（緑黄色野菜）があります。



カルシウムは給食で一日に必要な量の1/2をとれるように工夫しています。



## 食事の前に手をあらおう



手のひら、手の甲

指と指の間

つめや指先

手首

- ★せっけんをよくあわ立てて、手のひらや手の甲をしっかりとこすります。
- ★指と指の間、つめや指先、手首もあらひ、水であらい流しましょう。
- ★あらったあとは、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



## 給食当番の準備

- ★清潔なエプロンを身に付けましょう。
- ★ぼうし（三角巾）をかぶりましょう。
- ★かみの毛が長い人は結びましょう。



## 毎月19日は食育の日



5月19日の給食

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉のレモン和え
- ・煮菜
- ・のっぺ

食育の日には日本の郷土料理を紹介します。今月は新潟県の郷土料理です。



新潟県では雪深い土地柄から、昔から冬に困らないように食べ物を保存したり、雪を冷蔵庫代わりにして鍋ごと料理を冷やしたりといった工夫がされてきました。

「のっぺ」は、新潟県の代表的な家庭料理であり、日本全国いたるところにある郷土料理です。全国各地の「のっぺい汁」とは違い、新潟の「のっぺ」は汁物というより煮物です。里芋、野菜、きのこなどをうす味で煮たものにとろみがついています。冬には「ととまめ」とよばれているサケの卵を散らします。

「煮菜」は、塩漬けにした菜っ葉を煮た郷土料理です。主に体菜が使われます。体菜は、明治初期に中国から導入したものを新潟でも適応するように品種改良されたもので、長岡野菜の一つです。昔は、秋に各家庭で漬け込み、葉物野菜が少ない冬の間に食べました。



|                   |                                                  |
|-------------------|--------------------------------------------------|
| 《奈良県で収穫されたものや加工品》 | こめ、こもつす、米、穀物酢、ふしそめん、こめこ、米粉マカロニ、ソテーオニオン、なめこ、しおこうじ |
| 《香芝市で収穫されたものや加工品》 | こめこ、米粉                                           |