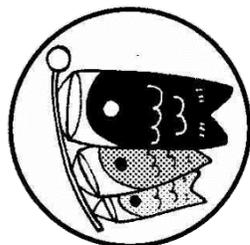


# きゅうしよくだより5月

令和6年4月30日  
福岡市立城南小学校  
栄養教諭 長崎 美樹



## 栄養バランスの整った食事をこころがけましょう

わたしたちの体は、わたしたちが食べたものからつくられています。また、生きるため、活動するためのエネルギーも食べたものからとり入れています。食べ物には、いろいろな栄養素がふくまれています。食べる物によって、含まれる栄養素の種類や量はちがいます。

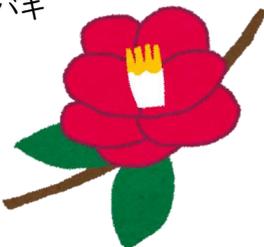
健康な体をつくり元気に毎日を送ったりするためには、いろいろな種類の食べ物を組み合わせ、栄養をバランスよくとれるようにすることが大切です。

食べ物は、体の中での働きによって、「3つの食品グループ」や「6つの基礎食品群」に分けることができます。また、栄養素別に見て「5大栄養素」と分けることもあります。栄養バランスの良い食事をするためには、これらのグループからいろいろな食べ物をえらんで組み合わせると良いです。「3つの食品グループ」「6つの基礎食品群」は覚えるのが難しいと思われるかもしれませんが。その場合は、「主食(ご飯やパンなど)」「主菜(肉・魚・卵・大豆製品)などを使ったメインのおかず」「副菜(野菜やきのこ類)などを使った小さめのおかず」をそろえると栄養のバランスが整いやすくなります。毎月の献立紹介でも、紹介している献立が「主食・主菜・副菜」のどれに当たるのかを書いていきますので参考にしてください。

## 季節の食べ物クイズ(お子さんと一緒に考えてください。)

5月は新茶の時期です。お茶(緑茶・紅茶・ウーロン茶)はチャノキの葉からつくられますが、ある花の仲間です。それは次のうちのどれでしょう。正解は右下にあります。



|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>①コスモス</p>  | <p>②タンポポ</p>  | <p>③ツバキ</p>  |
|--|--|--|

## 5月の給食から・・・

今月は、グリーンアスパラガス、ごぼう、新じゃがいも、新たまねぎ、たけのこ、ミニトマト、緑茶などの季節の食材を使っています。季節の果物に甘夏やアセロラがあります。しかし、生では提供できないので、加工して23日にプチアセロラゼリー、31日に能古島のマーマレードとして出します。

5月は、新茶の時期なので、27日に「竹輪のお茶の葉揚げ」が登場します。衣にお茶の葉を砕いたものをまぜて揚げています。また、24日には「八女茶ロールパン」を出します。子どもたち(特に低学年)は苦味に敏感です。もしかしたら、お子さんによっては苦いと感じることがあるかもしれませんが、季節を感じる献立だという事をご家庭で話していただけると嬉しいです。



行事食は、2日の柏もちです。給食の柏もちは、お店で売られているものよりも小さく、2~3口で食べられる大きさです。

今月の「学習の中の食べ物」は、「お茶」です。詳しいことは、裏面の「はいぜんひょう」をご覧ください。

## 《 献立紹介 》～ 24日 ごぼうサラダ ～

ごぼうサラダは副菜です。給食では、ごぼうサラダを、新ごぼうの時期に献立メニューに取り入れています。ごぼうをサラダにするのは少し手間だと思われるかもしれませんが、今の季節にぜひチャレンジしてください。「大」は大きじ、「小」は小さじです。



| <材料>中学年で4人分 |     | <作り方>                          |
|-------------|-----|--------------------------------|
| にんじん        | 20g | (下処理)                          |
| きゅうり        | 80g | にんじんは、せん切りにし、茹でて冷ます。           |
| 塩           | 少々  | きゅうりは、輪切りにして、塩もみをする            |
| ごぼう         | 80g | (給食では、輪切りにして茹でてから塩もみしています)。    |
| しょうゆ        | 小1  | ごぼうは、さががきにして茹でて、しょうゆ・りんご酢をなじませ |
| りんご酢        | 小1  | 下味をつけながら冷ます。コーンは、缶汁をきっておく。     |
| (缶)コーン      | 40g | (作り方)                          |
| 白ごま(すり)     | 小1  | 材料の水気をきって、すりごま、マヨネーズであえる。      |
| マヨネーズ       | 大2  |                                |

チャノキの葉を乾燥させたものを茶葉として利用し、お茶を淹れる。チャノキの葉は、お茶の原料の一つである。お茶の淹れ方は、お湯を熱く沸かして淹れる。お茶の淹れ方は、お湯を熱く沸かして淹れる。