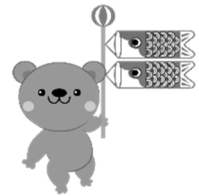




給食だより

令和6年度5月号



入園・進級から1か月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。一方で、気がつかないうちに疲れがたまって体調を崩しやすい時期です。体調管理に気をつけて、元気に過ごしましょう！

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ	ごま	わかめ	やさしい	さかな	しいたけ	いも
豆類	種実類	海藻類	野菜類	魚介類	きのこ類	いも類

【まごわやさしい】とは、バランスの良い食事をするために取り入れたい和の食材の7品目の頭文字を、覚えやすく並べ替えたものです。食の欧米化が進み、子供に人気があるメニューは糖質や脂質が多く、野菜が不足しがちな傾向があります。そこで今回は、毎日の食事に【まごわやさしい】を取り入れるポイントやレシピをご紹介します♪

★取り入れるポイント★

はじめから全てを取り入れるのは難しいので、普段の食事に【まごわやさしい】の食材をプラスしてみたいかがでしょうか。常備食や冷凍食品、缶詰などを活用すると便利です。例えば、サラダにミックスビーンズとごまドレッシングをプラスする。また、お味噌汁に冷凍野菜やわかめをプラスするなど無理のない範囲で取り入れてみてくださいね。

★まごわやさしい炊き込みご飯(2合分) レシピ★



- ① お米を研ぎ、2合の目盛りまで水を注ぐ。
- ② 人参は細切り、さつまいもは1cmの角切り、しめじは右づきを切り落とし、油揚げは短冊切りにする。
- ③ ①に醤油を入れて軽く混ぜ、②と油を切ったツナ、洗った乾燥ひじき、塩昆布を加えて炊飯する。
- ④ 最後にごまをかけて完成！

〈分量〉

- ・米2合 ・人参30g
- ・さつまいも100g
- ・しめじ50g ・油揚げ1枚
- ・醤油小さじ2
- ・ツナ40g
- ・乾燥ひじき8g
- ・塩昆布15g ・ごま適量

☆◇◇◇ ☆ こどもの日 とはどんな日？ ☆◇◇◇ ☆

もともと5月5日は、「端午の節句」として男の子の健やかな成長を願う伝統行事が行われる日でした。そのことから1948年に、5月5日を『こどもの日』として制定し、子供たちみんなをお祝いするようになりました。

『こどもの日』には子供の成長を願い、柏餅を食べながら家族皆さんでお祝いしてみたいかがでしょうか。

