

5月給食たより

令和4年度

砺波市学校給食センター

若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

早寝・早起き・朝ごはん!



朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!



熱中症に要注意!

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

端午の節句



別名「菖蒲の節句」ともい、菖蒲の湯に入って厄を払い、

「かしわもち」や「ちまき」を食べて、子供の健やかな成長

と幸せを願います。6日(金)に「こどもの日献立」

を実施します。



給食メニューの簡単レシピ

大門そうめん汁 (5月20日に登場します。)

材料 (4人分)

煮干し粉 6g、玉ねぎ 120g、人参 40g、生いたけ 16g、油揚げ 40g、大門そうめん 30g、醤油 大さじ1と1/2、塩 適量、カットわかめ 1g、ねぎ 25g

作り方

- 煮干し粉でだし汁をとる。
- 玉ねぎ、人参、生いたけは、細切りにし、油揚げは短冊切りにする。
- ①に、②の材料を入れて煮て、醤油、塩で味をととのえる。
- 茹でた、大門そうめんを③に入れ、水で戻したわかめと、小口切りしたねぎを入れて仕上げる。