



5月給食たより



令和8年度

砺波市学校給食センター

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、一日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	---



新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



給食メニューの簡単レシピ

厚揚げの肉みそかけ(5月22日の給食に登場します。)

肉みそは、ゆでた野菜やごはんにかけてもおいしい万能だれ！



材料 (4人分)

- 厚揚げ…200g
- 【肉みそ】
- 豚ひき肉…40g
- しょうが(すりおろし)…小さじ1/2
- みそ…大さじ1
- さとう…大さじ1/2
- みりん…小さじ1
- 酒…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1/2
- 黒コショウ…少々
- 水…大さじ1
- 片栗粉…小さじ1

作り方

- 厚揚げを一口大に切り、フライパンまたはトースターで焼く。
- 【肉みそ】を作る。豚ひき肉を炒め、すりおろしたしょうがを加える。Aの調味料を混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を加える。(※水溶き片栗粉の量は、様子を見て加減してください。)
- 焼き上がった厚揚げに、肉みそをかける。