



5月 給食たより



平成 29 年度

砺波市学校給食センター



しんりよく うつく
新緑が美しい、さわやかな季節になりました。この時期は「5月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、健康な心と体をつくりましょう。

朝ごはんの効果



★体温が上がり、元気に活動できる

★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる

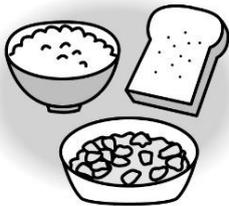
★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

しゅじやく しゅさい ふくさい しるもの

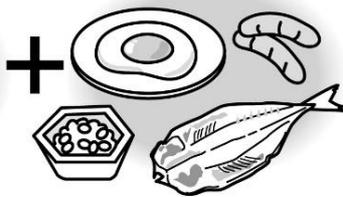
よ あさ

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに

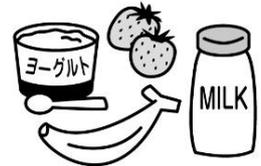
しゅじやく
主食



しゅさい
主菜



ふくさい しるもの
副菜・汁物



くだもの ぎゅうにゅう にゅうせい
さらに、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ!



県民ふるさとの日献立



5月9日は県民ふるさとの日です。

そこで、富山県の豊かな海の幸、山の幸、郷土料理を給食で紹介します。

ご家庭でもこの機会に是非、郷土の料理や、地域の食材を使った料理で、ふるさとのよさを確認してみたいかがでしょうか。



5月5日
端午の節句

こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先にのりして、邪気(悪いもの)を払います。



給食メニューの簡単レシピ

笹かまぼこの新緑揚げ(5月10日に登場します)

材料(4人分) 笹かまぼこ4枚、天ぷら粉、青のり粉(適量)

作り方

- ① 天ぷら粉を分量の水で溶き、青のり粉を混ぜ合わせる。
- ② 揚げ油でからりと揚げる。

衣に、青のり粉を混ぜることで、新緑のさわやかな色になります。

