給食だより

5月

給　セ　第　２－２　号
習志野市学校給食センター
令和５年５月号　保護者用

吹く風もさわやかで、若葉のきれいな季節になりました。新学期が始まって早くも1ヶ月が過ぎ、子どもたちも新しい環境に慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて一日を元気に過ごしましょう。今月のおたよりは「栄養バランスのとれた食事」と「キャロット計画」がテーマです。

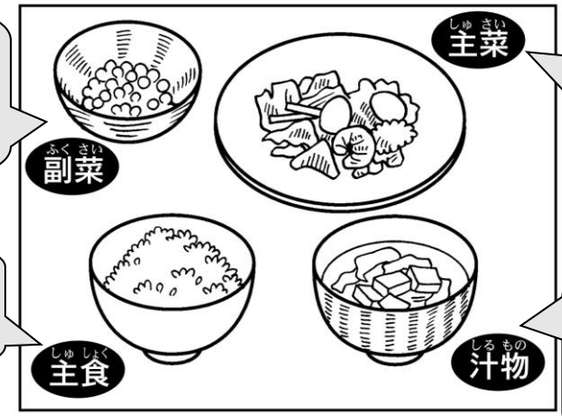
✿栄養バランスの鍵は、３色食品群✿

みんながそろえば
栄養満点！

食品は主に「エネルギーのもとになる食品」「体をつくるもとになる食品」「体の調子を整えるもとになる食品」の3つのグループに分けることが出来ます。さらに6つの食品群は、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにまとめたものです。6つの食品群を組み合わせることで、栄養のバランスが良くなります。

栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがととのいます。いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。

食事はバランスが大切です



野菜、いも、きのこ、海藻など、ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源

肉や魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質や脂質を含むもの

米やパン、麺類など、主に炭水化物を含むもの

野菜などの具をいれることで、ビタミンやミネラル、食物繊維をとることができる

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！

食事

朝、昼、夜
バランスよく食べましょう

運動

できるだけ外で元気に体を動かしましょう

睡眠

起きる時間や寝る時間を決めましょう

✿習志野市キャロット計画のお知らせ✿

習志野市は、にんじんが特産です。今年も、5月下旬から6月に「キャロット計画」を実施する予定です。

給食センターでも市内で採れた「彩誉（あやほまれ）」というにんじんを給食に使います。12月中旬から2月中旬に種をまき、寒い冬を乗り越え、5～6月に収穫される「彩誉」は甘みも栄養も今が最も優れているそうです。この時期は市内の JA やスーパーなどで買えます。レシピも紹介しているので、ご家庭でもぜひ「彩誉」を味わってみてください！

習志野市の特産品「彩誉」の特徴

作っている農家さんに教えていただきました！

- 甘くて彩りが鮮やか
- にんじんが苦手な子でも食べやすい
- 生で食べても甘く、加熱するとより一層甘みが増す

✿習志野にんじんを使ったレシピ✿

キャロットポタージュ

にんじんピューレ	200～250g（にんじん 1 本分）
たまねぎ	150～200g（1/2 個）
ベーコン	50g（2～3 枚）
バター	5g（小さじ 1）
小麦粉	15g（大さじ 1）
牛乳	200g（1 カップ）
コンソメ	固形 2 こ
水	200cc（1 カップ）
塩・こしょう	少々
生クリーム	25g（大さじ 2 弱）
パセリ	少々

① にんじんを薄めに切り、たっぷりの水でゆでた後、柔らかくなったにんじんをミキサーにかけてにんじんピューレをつくる。

② 鍋にバターを入れ、1 ㎝幅に切ったベーコンとたまねぎのみじん切りを炒める。たまねぎが透き通ってきたら小麦粉を振り入れる。全体に混ざって粉っぽさがなくなったら水とコンソメを加えて煮る。

③ にんじんピューレと牛乳をひと煮立ちさせて塩・こしょうで味を調える。仕上げに生クリームとパセリを加える。

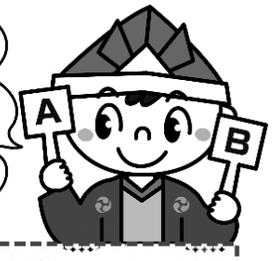
✿給食センターより✿

今月の給食だよりでは、「習志野市キャロット計画」、習志野にんじんを使った給食のレシピ紹介をしました。給食のレシピのほかに、給食センターの様子も掲載していきたいと思います。お子様と一緒に給食センターを身近に感じていただけたら嬉しいです。ご質問やご感想がございましたら、学校を通じてお寄せください。

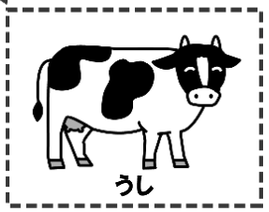
端午の節句クイズ

正しいのはどっち？

5月5日、端午の節句についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 端午の節句の「端」は「はじめ」という意味ですが、「午」の意味は？

A 
うし

B
うま

Q2 端午の節句に欠かせないおもちはどっち？

A
桜もち

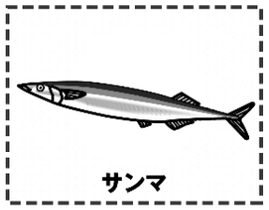
B
柏もち

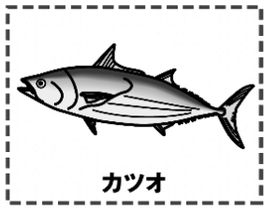
Q3 「Q2」のおもちには、どんな願いがこめられている？

A
頭がよくなりますように

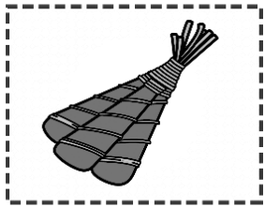
B
家系が途切れませんように

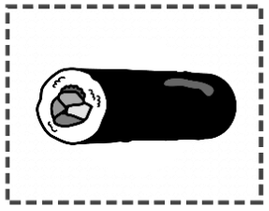
Q4 この日に食べられている縁起の良い魚はどっち？

A 
サンマ

B 
カツオ

Q5 中国から伝わり食べられている「ちまき」はどっち？

A 

B 

Q1…B［ もともと月のはじめ（端）の「午の日」という意味で、「午」が「五」に通じることもあり、5月5日に限定されるようになっていった ］

Q2…B［ 桜もちは、塩漬けした桜の葉で巻いた春の和菓子 ］

Q3…B［ 柏もちの柏の葉は、若葉が出てから古い葉が落ちる特徴があるため ］

Q4…B［ 旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物。サンマの旬は秋 ］

Q5…A［ もちやもち米を茅や笹などの葉で包んで蒸したもの。Bは節分に食べられている「恵方巻き」 ］