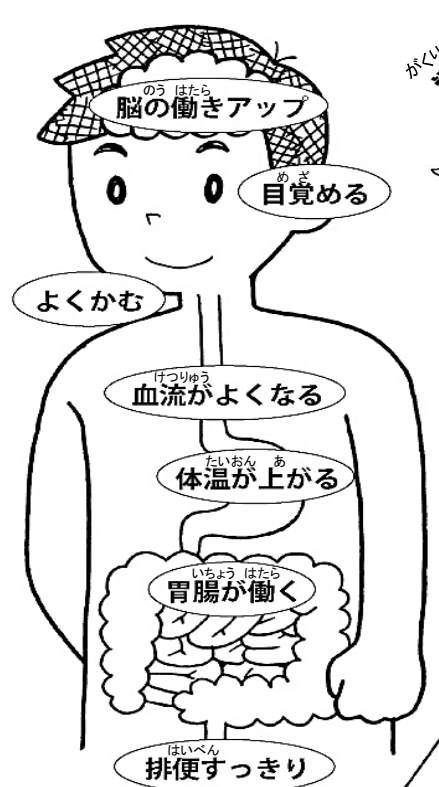


給食だより 5月号

令和6年5月15日
座間市立相武台東小学校
給食室より



いっきに暖かくなり、花々がきれいな季節になりましたね。外で遊ぶ子どもたちもとても気持ち良さそうです。ゴールデンウィークが明け、そろそろ新しい先生や友達にも慣れてきた頃でしょうか。緊張していた気持ちが緩んできて、体調を崩しやすい時期ですので、早寝早起き朝ごはんを心掛け、毎日元気いっぱい過ごせるようにしましょう！

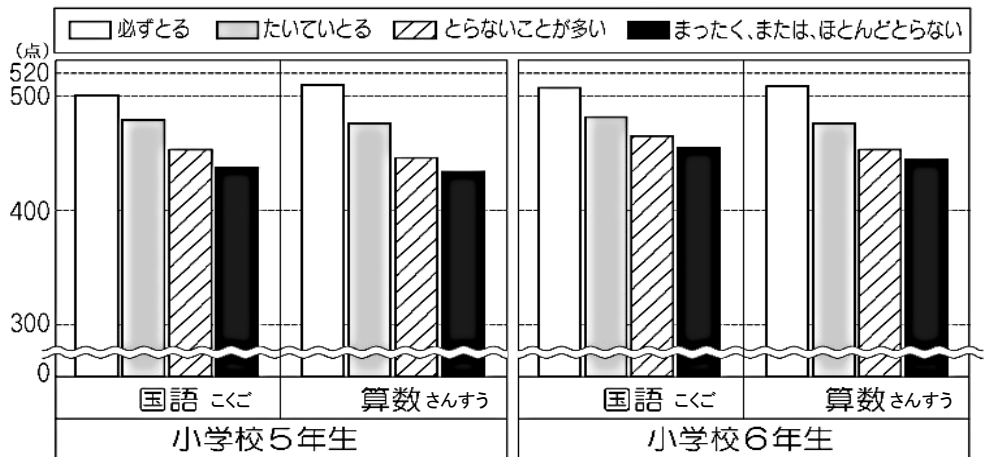


毎日、朝ごはんを
食べましょう!!

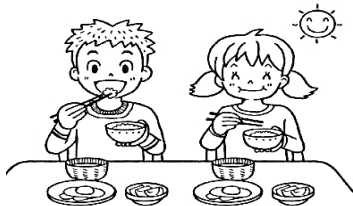
☆朝(あさ)ごはんの大切(たいせつ)な役割(やくわり)☆

朝(あさ)ごはんは1日(いちにち)のはじめに食(た)べる食事(しょくじ)なので、単(たん)に栄養素(えいようそ)をとるだけでなく体(からだ)を目覚め(めざ)めさせる働(はたら)きもあります。胃腸(いちょう)などの内臓(ないぞう)を活発(かつぱつ)に働(はたら)かせ、血流(けつりゅう)をよくし、体温(たいおん)も上昇(じょうじょう)させ、排便(はいべん)もスムーズに行(おこな)われるようになります。また脳(のう)にもエネルギーが補給(ほきゅう)されるため、朝食(ちようしょく)を食(た)べるとしっかり勉強(べんきょう)をすることができます。

朝(あさ)ごはんを食べるとテストの結果(けっか)もよい!

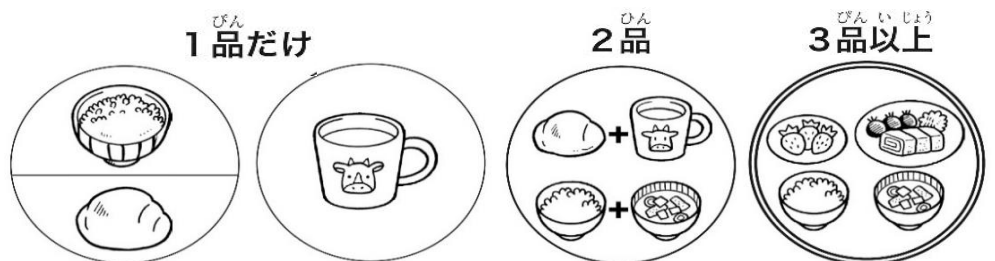


どんな朝ごはんを食べていますか?



このグラフにあらわれているように、朝(あさ)ごはんを必(かなら)ずとるといふ人(ひと)は、どの教科(きょうか)でもテストの平均得点(へいきんとくてん)が高(たか)くなっています。

朝(あさ)ごはんを食(た)べているといっても、内容(ないよう)について、ふりかえてみたことはありますか? 「菓子(かし)パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人(ひと)は、少(すこ)しずつでも、もう1品(びん)増(ふ)えるように努力(どりよく)してみましょう。夕(ゆう)ごはんのおかずの残(のこり)を食(た)べる、ゆで卵(たまご)をつくるなど、少(すこ)しの工夫(くふう)で栄養価(えいようか)がアップしますので、自分(じぶん)なりに考(かんが)えてみましょう。





にほん きょうどりょうり し
日本の郷土料理を知ろう

5月「せいだのたまじ」(山梨県)

やまなしけん うえのはらし おうはらちく ふる つた きょうど りょうり
山梨県上野原市にある桐原地区に古くから伝わる郷土料理です。

え どじだい だい とき むらびと つくすく
江戸時代に大ききんがあり、その時にじゃがいもを村人に作らせ、ききんを救ったのが、ききんを救ったのが、なかいきよした かい だいかん
中井清太夫という甲斐の代官です。

『せいだのたまじ』というユニークなネーミングは、代官の名前をとって“せいだ”と小粒のじゃがいもの意味を表す“たまじ”から名付けられました。

きゅうしよく ひとくちだい き あげてからみそだれとからめています。



きりぼしだいこん
5月「切干大根サラダ」

こんげつ きりぼしだいこん
今月は「切干大根」についてです。「切干大根」は、あき お 終わから ふゆ かけて しゅうかく だいこん
細切りにし乾燥させたもので、にしにほん せんぎ だいこん よ
西日本では千切り大根とも呼ばれるほか、
きょうと のき よ
京都では軒しのぶとも呼ばれます。

むかし みせ か いえ のきさき てんび ほ きりぼしだいこん つく かてい
昔は、お店で買うのではなく、家の軒先で天日干しして「切干大根」を作っている家庭が多かったようで、座間市の農家さんも「切干大根」を手作りしていました。

こんげつ きりぼしだいこん つか しょうゆ さとう す つく
今月は、切干大根、にんじん、もやし、きゅうりを使い、ごま、醤油、砂糖、お酢で作った
とくせい
特製ドレッシングで和えたサラダを作ります。よくかんで食べてくださいね。



+



=



きりぼしだいこん えいよう
切干大根の栄養

なまえ だいこん き ほ かんそう きりぼしだいこん たいよう あ
名前のおおりと大根を切って干して乾燥させたものが「切干大根」です。太陽に浴びることで、栄養がアップします。カルシウムやビタミンB1、B2、鉄分、マグネシウムなど、生きるために必要なミネラルが^{い ひつよう おお ふく}多く含まれているほか、おなかの調子を^{ちようし ととの}整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。