

# 5月 給食だより



志木市立宗岡第二小学校  
平成28年5月号

すがすがしくすこしやさしい季節となりました。新学期がはじまって1ヶ月がたち、さまざまなことに少しずつ慣れてきたと同時に疲れもでやすい時期だと思えます。学校生活を楽しく過ごすために毎日しっかり朝ごはんを食べることが大切です。

## 朝ごはんちゃんと食べてますか？



### ☆体を活動モードに！

朝ごはんを食べる行為(手を動かす、噛む、飲み込む)によって視覚・臭覚・味覚などの感覚神経も刺激され、体全体を目覚めさせます。



### ☆脳のエネルギー源に！

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖とは、ごはんやパンやいもなどに多く含まれている糖質が分解されたものです。脳は寝ている間も働いているため朝、起きた時にはエネルギー不足になっています。朝ごはんを脳を活性化させましょう。



### ☆お腹の調子がよくなります！

みなさんは、毎朝うんちをしていますか？うんちをすると心も体もすっきりとして体の調子がよくなります。朝ごはんを食べると消化管の働きが活発になってトイレに行きたくなくなります。朝ごはんを食べた後は、ゆっくりとトイレに行きましょう。



### ☆肥満予防に！

朝食ぬきの1日2食では、1回の食事が多くなってしまい、太りやすい体になってしまいます。食生活の乱れが、生活習慣病の原因にもなります。



# 5月5日は“こどもの日”



こどもの日は、「こどもの人格を重んじこどもの幸福をはかるとともに母に感謝する日」と1948年に定められました。古来は、5月5日は「端午の節句」といって男の子の健全な成長を祝う日でしたが、1948年に定められた国民の祝日法によって「こどもの日」として広く親しまれるようになりました。

## こどもの日にちなんだ食べ物

### ★柏餅



柏餅に使われている柏の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があるので、これを「子どもが産まれるまで親は死なない」=「家系が途絶えない」という縁起に結びつけ、「柏の葉」=「子孫繁栄」との意味で、武家にとっては縁起の良いものと考えられてきました。

# 5月おすすめの食材

## かつお 鰹



旬は初がとおとよばれる春～初夏と戻りがとおとよばれる秋口の2回です。初がとおは脂肪が少なくさっぱりとした味わいが特徴です。血液をサラサラにしてくれるEPA(エイコサペンタエン酸)や、脳の働きを活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含んでいます。

## 鰹の新たまソース(10人分)

かつお 50g 10切れ  
しょうが 12g  
しょうゆ 大さじ1弱  
でんぷん 50g  
揚げ油

(作り方)

かつおはしょうゆとしょうが汁につけこみ、でんぷんをまぶして油で揚げます。たれの材料を煮たて、新玉葱を加えて加熱し、最後に万能ねぎを加え新玉ソースを作ります。揚げたかつおに新玉ソースをたっぷりかけて出来上がり！

### (新玉ソース)

新玉葱 300g→スライスする  
三温糖 大さじ2 しょうゆ 大さじ3弱  
清酒 25g 水 60g  
塩 2g おろしにんにく 3g  
米酢 50g 万能ねぎ 30g