



# 5月給食たより



**早寝・早起き・朝ごはん!**

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

## 朝ごはん作りを簡単に! おすすめの常備食材

<b>主食</b>  ご飯、食パン、バターロール、シリアル、うどん	<b>主菜</b>  ウィンナー、卵、納豆、ちりめんじゃこ、豆腐、ちくわ、ハム	<b>副菜</b>  コーン缶、トマト、きゅうり、乾燥わかめ、キャベツ、レタス	<b>果物</b>  みかん、いちご、バナナ	<b>牛乳・乳製品</b>  チーズ、牛乳、ヨーグルト
---	---	---	------------------------------	-----------------------------------

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

## 朝ごはんをステップアップ!

### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



## 季節のおたより

5/5



端午の

節句

別名「菖蒲の節句」ともい、菖蒲湯に入って厄をはらい、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います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。



**熱中症に要注意!**



日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

世界の料理の日 タイ 5月10日(月)



## 「ガパオライス」

今月の世界の料理はタイです。今回は「ガパオライス」です。「ガパオ」とは、タイのホーリーバジルのことです。日本でよく食べられているスイートバジルと比べると、香りが強くスパイシーな風味があるそうです。本場の「ガパオライス」は、ひき肉とガパオと唐辛子にナンプレーなどの調味料を使って風味豊かに仕上げます。少々くせがあるので、給食ではオイスターソースのうまみを生かして仕上げます。ひき肉に玉ねぎ、にんにくや野菜を入れています。ガパオライスの具をごはんにかけて食べましょう。ぜひ味わって食べてみましょう。



郷土料理の日 埼玉県 5月27日(木)



## 「ゼリーフライ」

今月は埼玉県の郷土料理の「ゼリーフライ」です。行田市の郷土料理で、おからとじゃがいもを合わせた揚げ物です。ゼリーという名前ですが、甘いものではなく、コロッケのような料理になっています。ゼリーフライにはソースをたっぷりつけて食べるそうです。本場では、市内のあちこちで販売されており、おやつのように食べられているそうです。

