

食育だより



令和6年5月7日発行

5月号

鳥取市立湖東学校給食センター

暖かい日差しとともに、新緑の爽やかさを感じる季節となりました。新年度が始まって早くも一か月、新しい生活にも慣れてきたころかと思います。疲れが出やすい時期ですので、栄養バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、毎日を元気に楽しく過ごしましょう。

鳥取市の5月
給食めあて

バランスのよい食事をしよう



バランスのよい食事のポイント

☆主食・主菜・副菜・その他（汁物や果物）をそろえる。

☆いろいろな食品を組み合わせる。

副菜

野菜のおかず

野菜やきのこ類、いも類は食物繊維やビタミン、無機質(ミネラル)を多く含み、おもに体の調子を整えます。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品のおかず

たんぱく質や脂質を多く含みます。たんぱく質はおもに血や筋肉、骨をつくるもとになります。

主食

ごはん、パン、めんなど

炭水化物を多く含みます。おもに体を動かすエネルギーのもとになります。

その他

汁物や果物

汁物の具材を工夫することで、不足しがちな栄養素をとることができます。また、果物はビタミンや無機質(ミネラル)を多く含みます。

【食べものの働きによる6つの食品グループ】

おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)	
第1群 たんぱく質	第2群 無機質(カルシウム)	第3群 ビタミンA(カロテン)	第4群 ビタミンC	第5群 炭水化物	第6群 脂質
<p>魚・肉・卵・豆・大豆製品</p>	<p>牛乳・乳製品・小魚・海そう</p>	<p>緑黄色野菜</p>	<p>その他の野菜・きのこ・果物</p>	<p>米・パン・めん・いも・砂糖</p>	<p>油脂・ナッツ類</p>

毎日の給食を参考に、
いろいろな食品をバランスよく
食べましょう。



TORI きゅうちゃん



なっぴちゃん



5月7日（火）は端午の節句献立です



- ・ご飯 ・牛乳
- ・かつおメンチカツ
- ・わかめのすまし汁
- ・たけのこの煮物



5月5日は「端午の節句」です。本来は、邪気を払うための行事で、香りの強い菖蒲しやうぶやよもぎを軒下につるしたり、菖蒲湯しやうぶに入ったりしていました。また、「かしわもち」に使われる柏の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちず、代々の家族が途絶えないといわれることから縁起が良いとされています。そのため、かしわもちを食べ、「子どもたちが元気に育ちますように」と願い、お祝いをする日へと変わってきました。

端午の節句献立では、縁起がよいとされる「かつお」や「たけのこ」を使った料理を提供します。



とっとりふるさと探検



毎月19日の食育の日は、「とっとりふるさと探検献立」として、鳥取市内各地域の産物を学校給食に取り入れて、紹介しています。鳥取市内各地域の食べ物を知り、生産者の方々の想いを児童・生徒に伝え、ふるさとを思う心を育むことをねらいとして実施します。

今月は、春から夏にかけて旬を迎える「アスパラガス」を使った献立を予定しています。

鳥取市教育委員会（栄養教諭・学校栄養職員部会）より、毎月啓発資料を提供しています。

給食レシピを紹介します！

5月17日（金）：とっとりふるさと探検献立～アスパラガス～

アスパラガスの炒め物

材料	4人分
豚肉（もも）	20g
キャベツ	100g
たまねぎ	60g
アスパラガス	20g
にんじん	20g
コンソメ	0.4g
塩	少々
こしょう	少々
キャノーラ油	小さじ1/2

栄養たっぷりの春の味覚「アスパラガス」の栄養は、油と一緒に調理することで吸収率がアップします。

< 作り方 >

- ① たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、キャベツは1.5cm程度、アスパラガスは2cmの斜め切りにします。
- ② キャノーラ油を熱したフライパンで、豚肉を炒めます。
- ③ フライパンに①を加えて炒めます。
- ④ ③にコンソメを入れ、塩、こしょうで味を整えます。

