

給食だより



5月5日「端午の節句」

2025年5月号

新学期が始まり1か月が経ち、新しい環境にも慣れて来た頃でしょうか。

寒さもやわらぎ、ぽかぽか気持ち良い季節になってきましたね。暑くなると外で活動しにくくなりますので、水分補給をしっかりとしながら、今のうちに外遊びをたくさん楽しみましょう。

出かけた後は家でゆっくり休養して、バランスを整えましょう。

5月5日こどもの日は『端午の節句』といい、男の子の健やかな成長を願う日です。端午の節句でよく食べられる和菓子といえば、柏餅ですね。柏の木は昔から神聖な木とされ、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、「跡継ぎが途絶えない」「子孫繁栄」に結びつき縁起が良い食べ物となりました。つぶあん、こしあん、味噌あんなど、バリエーションも豊かです。日本の行事は食と結びついていることがたくさんあります。食べることを通じて文化に触れる機会を大切にしていきたいと思います。

バランスのいい食事のポイント

健康な毎日を過ごすためには、「バランスのいい食事をしましょう。」とよく言われますが、『バランスのいい食事』とは、どのようなものでしょうか。

「一汁三菜」という言葉があるように、**主食・主菜・副菜**をそろえることで、多様な食品から栄養素を摂ることが出来ます。特定のものをたくさん食べたり、食べなかったりするよりも、まずは「**主食・主菜・副菜**」がそろった食事を意識してみましょう。

主菜

たんぱく質の供給源となる肉・魚・卵・大豆製品などの料理

副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源となる野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理

主食

炭水化物の供給源である、ごはん・パン・麺など



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は、少ない人と比較して、バランスよく栄養素をとれている人が多く、ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ないことが報告されています。

また様々な研究により、がんや循環器疾患などの病気と食事との間に関係があると報告されています。外食でも選ぶものによってバランスよく食べることが出来ます。

主食・主菜・副菜が揃った定食を選ぶ以外に、うどんなどの麺類やカレーを食べる場合はサラダを追加するなど、意識して選ぶようにしてみましょう。お子様ランチは野菜が少ないことが多いので、たまになら気にしなくていいですが、食べる頻度が多い場合は、野菜も追加で食べられるといいですね。

ツナと切干大根のおにぎり

材料（約6個分）

ごはん・・・お米2合分
切干大根・・・10g
ツナ缶・・・1缶
人参・・・30g
だし汁・・・100ml
しょうゆ・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ2
みりん・・・小さじ1
ごま油・・・小さじ1/2
万能ねぎ・・・2本

- ①切干大根はお湯で戻して短めに切る。
- ②人参は千切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ③鍋にごま油をひき、切干大根、人参、汁気を切ったツナ缶を入れて炒める。
- ④だし汁、調味料を入れて味がしみるまで10分ほど煮る。
- ⑤ごはん④の具、ねぎを入れて混ぜる。
- ⑥好きな形に握って出来上がり。

切干大根の食感がアクセントになります！おでかけに、いつもとは一味違ったおにぎりを持っていくのはいかがでしょうか。

