

給食だより 5月

連休が明け、少し疲れが出やすい時期でもあります。「なんだか体がだるいな」と感じる時こそ、朝・昼・晩の3食をしっかり摂ることが大切です。特にビタミンたっぷりの野菜や、エネルギーのもとになるごはんをしっかり食べて、元気いっぱい過ごしましょう。

五大栄養素の働きを知ろう!



私たちは毎日を元気に過ごすために、食べ物から栄養素をとる必要があります。栄養素には大きく分けて5つの種類があり、これを「五大栄養素」と呼びます。そして、体の中でおもに3つの働きをしています。

炭水化物 ごはんやパン、めんなどに多く含まれていて、体を動かし、体温を保つためのエネルギーになります。

脂質 油やバター、ナッツなどに多く含まれていて、少量でも、体を動かし、体温を保つためのエネルギーになる、効率のよい栄養素です。

たんぱく質 肉・魚・卵・大豆などに多く含まれていて、体の筋肉、骨、皮膚、血液などすべての材料となります。

ビタミン 野菜や果物に多く含まれていて、他の栄養素の働きを助け、体の健康を保つために、調子を整える役割があります。

無機質 牛乳、小魚、海藻などに多く含まれていて、体をつくる材料になったり、体の調子を整えたりする役割があります。



おもにエネルギーのもとになる



おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子を整える



これらの五大栄養素をバランスよく食事にとり入れることが大切です。右の図には、それぞれの栄養素を多く含む食べ物を示しました。



端午の節句



子どもの健やかな成長と幸せを願う中国から伝わった行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき：中国から伝わった食べ物です。笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したり茹でたりして作ります。

かしわもち：あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだものです。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

地元のおいしいを発見!! 加賀市の恵味 DAY

加賀市の食材を知ってもらうための献立が出る日です。1年を通していろいろな食材を紹介していきます。お楽しみに。

今月は…ブロッコリー

加賀市は北陸3県で最大級のブロッコリーの産地で、1年中(夏以外)収穫が可能です。春ブロッコリーは、みずみずしく、やわらかく、甘みがあり、辛味やえぐみが少ないのが特徴です。

～加賀市の恵味 DAY 献立～

白飯 牛乳 白身魚フライ もやし炒め
加賀市産ブロッコリーのカレースープ煮



加賀市産ブロッコリーのカレースープ煮

～材料(4人分)～

- 豚肉……………80g
- 料理酒……………小さじ1
- カレー粉……………小さじ1/2
- じゃがいも……………180g
- 玉ねぎ……………140g
- キャベツ……………120g
- にんじん……………40g
- サラダ油……………小さじ1
- 水……………適量
- ブロッコリー……………60g

～作り方～

- ① 豚肉は2cm 幅に切り、料理酒・カレー粉をふって下味をつけておく。
- ② じゃがいもは2cm 角に切り、水にさらす。玉ねぎは2cm 角、キャベツは2cm 角の色紙切り、にんじんは厚めのいちよう切りにする。ブロッコリーは小房に切り、茹でて火を通しておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを順番に入れ炒め、水を加えて煮込む。やわらかくなったら調味料Aを入れる。
- ⑤ カレールウ、キャベツ、ブロッコリーを入れて、塩こしょうで味を調える。

～給食献立より～

- A {
- コンソメ……………小さじ1
 - しょうゆ……………小さじ1強
- カレールウ……………20g
塩こしょう……………少々

調理のポイント

ブロッコリーを下茹でする時は、電子レンジを使うとビタミン類の損失を抑えることができ、また時短にもつながります。