

食育だより5月号

北栄町学校給食センター



新学期が始まり、一か月经ちました。新しい学校や学年に慣れましたか。4月からの環境の変化で疲れが出やすい時期です。食事と睡眠をしっかりと、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

食事のマナーを身につけよう



食事のしせい

- ・両足が地面ぴったりついてますか？
- ・いすに深く座ってますか？
- ・背すじは伸びていますか？

よい姿勢で食事をすると、かむ力、かみ合わさる上下の歯の面積やかむ回数が増えます。



はしの持ち方・使い方

- ・はしは正しく使えていますか？



食事のあいさつ

- ・「いただきます!」「ごちそうさま!」のあいさつをしていますか？

動植物のいのちや食べ物を育ててくれた人、作ってくれた人に感謝の気持ちを込めて、あいさつをしましょう。



★北栄町のホームページに給食の写真を毎日掲載しています。是非ご覧ください。



QRコード

端午の節句と食べ物・行事

「端午の節句」は、子どもたちのすこやかな成長と健康を願ってお祝いする、日本の伝統的な行事です。こいのぼりを立てたり、かぶとを飾ったり、ちまきやかしわもちを食べてお祝いします。

かぶと



「かぶと」や「よろい」は、命を守る武器であったことから、災いから守ってほしい、強くたくましく育ててほしいと願いが込められています。

ちまき



「ちまき」には、病気や悪いことを払いのける力があるとされることから、災い降りかかってこないようにと願います。

かしわもち



柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「後継ぎが絶えない」「子孫繁栄」の縁起物とされ、健やかな成長を願います。

北栄町産の食材を食べよう 砂丘ながいも

砂丘ながいもは、北栄町を代表する食べ物です。北条砂丘畑の細かい砂で栽培されているので、長くてまっすぐに成長します。

5月23日メニュー ながいも豆乳グラタン



【材料】(4人分)

- ・ながいも・200g
- ・たまねぎ・40g
- ・しめじ・20g
- ・にんじん・20g
- ・バター・10g
- ・ナチュラルチーズ(ホット用)・40g
- ・乾燥パセリ・少々
- ・耐熱用紙カップ・4枚

ぜひつくってみてね!

北栄町キャラクター トロロン



【作り方】

- ① ながいもはさいの目に切りにし、下茹でをする。
- ② しめじは石づきを取り除き、ほぐす。たまねぎはうす切り、にんじんは千切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、火にかけてホワイトルウを作る。
- ④ 鍋にバターを熱し、にんじん、たまねぎ、しめじの順に炒める。
- ⑤ ④に①と③を加え、混ぜ合わせる。
- ⑥ 紙カップに入れ、ナチュラルチーズをのせて230℃で15分焼く。
- ⑦ 焼きあがったら、乾燥パセリをかけて仕上げる。