



# 5月のこんだてだより



緑のさわやかな季節になりました。新学期が始まってから1か月が過ぎ、新しい学年にも少し慣れてきましたか？

今年の5月は10連休明けからスタートということもあり、疲れが出やすいかもしれません。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとって体調を整えましょう。



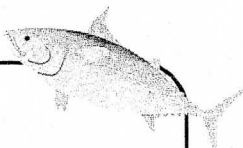
## 旬の味覚

### グリーンアスパラ



アスリートの食事にも推奨されるほど、疲労回復効果の高い野菜です。アスパラに多く含まれるアスパラギン酸には、疲労回復に必要なカリウムやマグネシウムなどの栄養素の吸収をよくする働きがあります。

### かつお



良質のたんぱく質を含み、ビタミンB1や鉄分が豊富なので疲労回復や貧血に効果があります。かつおの旬は春から初夏にかけての初がかつおと8月から9月下旬の戻りがつおの2回あります。

## 行事食の紹介 ~こどもの日献立 ...5月5日は「こどもの日」です。

5月5日の「こどもの日」は「端午の節句」ともいい、こどものすこやかな成長を願ってお祝いする日です。給食では、すくすくと育つようにと願いを込めて、「たけのこ寿司」と「かしわもち」を取り入れました。



## 新献立の紹介

### ☆チキンチキンごぼう

山口県の学校給食で大人気のメニューを取り入れました。鶏肉とごぼうを揚げたものに、しょうゆ・砂糖・酒・みりん・水で作った甘辛いたれをからめ、枝豆と合わせた料理です。

### ☆キャベツのみそマヨネーズ和え

旬のキャベツを使用した和え物です。ノンエッグマヨネーズに、みそやすりごまを合わせることで、いつもとは少し違った味付けになっています。

今月の味めぐりはオリンピック発祥の地・ギリシャです

### ・カラマリ...

いかの輪切りを塩こしょうで味付けして、片栗粉をまぶして揚げたものです。カラマリとはいかのことです。ギリシャでよく食べられている家庭料理です。

### ・オリーブサラダ...

ギリシャでよく食べられるオリーブオイルやトマト、ごまを使ったサラダです。

### ・ひよこ豆のスープ...

ギリシャでよく食べられている豆のひとつであるひよこ豆を、コンソメ味のスープに入れました。



## 食品の3つのグループ

食品は、おもに含まれる「栄養素」の体内での動きによって3つのグループに分けることができます。それぞれのグループからいろいろな食品を組み合わせることで栄養のバランスがよくなります。

