



給食だより

令和4年 5月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場



風かおる5月、緑がみずみずしく輝く爽やかな季節です。新年度がスタートして1か月が過ぎ、生徒たちはようやく新しい環境に慣れてきたようです。しかし、疲れが出やすい時期でもあります。心も体も健康に過ごせるように、バランスのとれた食事を摂るよう心がけましょう。

主食+主菜+副菜をそろえて、バランスのよい食事に!



黄色のグループ

…炭水化物を多く含む食品です。体を温め、力のもとになります。



食事の
中心となります

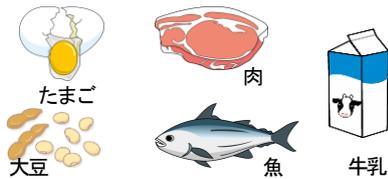
主食

他・スパゲッティ等
(1品)



赤色のグループ

…たんぱく質を多く含む食品です。血や肉になり、体を大きくします。



メインの
おかずになります

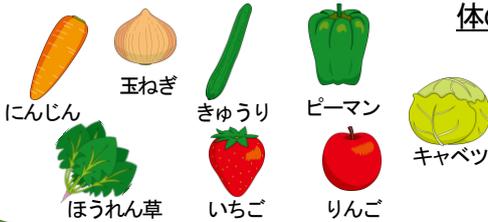
主菜

他・豆腐料理等
(1品)



緑色のグループ

…食物繊維・ビタミン・ミネラルを多く含む食品です。
体の調子を整えます。



サイドの
おかずになります

副菜

他・野菜炒め
・みそ汁等
(2~3品)



このように食べ物にはそれぞれの働きがあります。3つの色の食べ物を一緒に食べると、丈夫な体をつくる
ことができます。疲れが出たときは睡眠をたっぷりとり、野菜や果物、乳製品を多く食べましょう。

豆腐のすまし汁

(材料) 1人分	てまり麩 …2g
水 …170g	しょうゆ …4g
だし昆布…1.3g	塩 …0.5g
かつお節…2.6g	乾燥わかめ…0.6g
豆腐 …40g	ねぎ …10g

- ① だし昆布とかつお節で出汁をとる。
- ② 豆腐、ねぎを切りわかめは戻しておく。
- ③ ①に②を入れ煮、しょうゆ、塩で味を調える。

5月5日は端午の節句



5月5日は端午の節句で、かしわもちを食べます。おもちをかしわの葉で包んだものです。そのかしわの木は、新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから後継者が絶えることがない、縁起のよい木として考えられていたそうです。ご家庭でも、子供の幸せと健やかな成長を祈り、かしわもちを食べてお祝いをしましょう。

