

# 5月給食だより

さいたま市立桜木小学校  
給食室

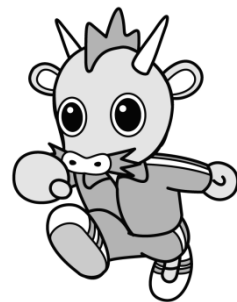
しんりよく 新緑がきらきらと5月の風がつ かぜにゆれていきますね。  
きもちのよい季節きせつですが、新学期しんがっきの疲れつかも出

やすいときです。

げんき 元気な学校生活を送るために、食事しょくじをしっかりとりよ

うにしましょう。

もうすぐ  
運動会だよ。



## 朝ごはんを毎日たべよう。



3つをまもって

**生活リズムを整えよう!**

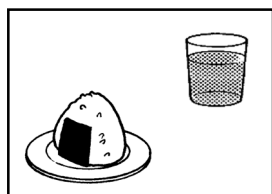
あさ 朝ごはんは、一日いちにちのはじめに食べる食事しょくじなので、単たんに栄養素えいようそをとるだけでなく、体からだを目覚めめざさせる働はたら

きもあります。

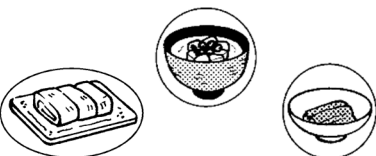
### ★朝ごはんの役割

- 胃腸いちょうが働く
- 血流けつりゅうがよくなる
- 体温たいおんが上昇じょうしょうする
- 排便はいべんをスムーズにする
- 脳のエネルギーのう ほきゅう補給

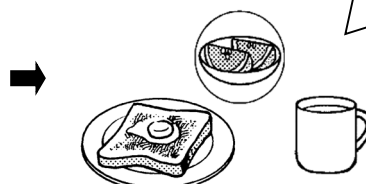
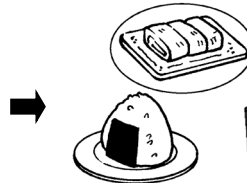
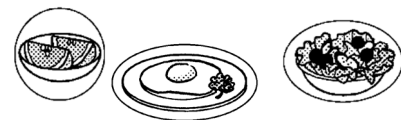
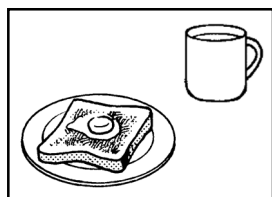
## いつもの朝食にプラス1品



+



主菜や副菜をもう一品プラス  
してみましよう。



プラス1  
で、栄養バ  
ランスが  
アップ!



## グリンピースのさやむきをしました。

5月2日(火)給食のグリンピースごはんの献立に合わせて一年生が、全校分の給食に使うグリンピースのさやむきをしました。

さやの中に並ぶグリンピースは、ぴかぴかで、つるつるだったと感想を書いてくれました。

体験活動をした食品には、愛着がわいたようで、グリンピースごはんもたくさん食べていました。

# にほんの郷土料理 熊本県

くまもとけん 熊本県 (くまもとけん) は九州地方の中央に位置する県です。

けんちょうしよざいち くまもとし 県庁所在地は熊本市 (政令指定都市)。  
 りょうせいこく ひごこく ありあけかい しらぬいかい 令制国の肥後国に当たり、有明海、不知火海、  
 ひがし かい めん にほんだい い 東シナ海に面しています。また、日本第2位の  
 あそ も あそさん かとうきよまさ きづ 阿蘇カルデラを持つ阿蘇山や、加藤清正が築いた  
 くまもとじょう 熊本城があります。2016年の熊本地震で  
 けんないかくち おお ひがい う は県内各地が大きな被害を受けました。



5月31日 (水)  
 ・ぶりん飯  
 ・牛乳  
 ・きびなごごまフライ  
 ・せんだご汁

## ぶりん飯

くまもとけん うきしみすみちょう とぼせしま つた まはん ほうじ 熊本県宇城市三角町の戸馳島に伝わる混ぜご飯。法事の際に出される精進料理です。絞り豆腐を油で炒めるときの音が「ぶりんぶりん」と聞こえることからこの名前が付いたといわれています。

## せんだご汁

「せん」は漢字で「洗」と書きます。すりつぶしたサツマイモやジャガイモを洗ってでん粉を作ることから、いものでん粉という意味です。このでん粉とすりおろした繊維を混ぜて作った団子 (だご) を汁の具として、そこに季節の野菜や肉を入れて作ります。具材や味付けは家庭や地域によって様々です。

ぶりん飯				作り方
米	3合	砂糖	大さじ2	①ご飯は固めに炊く。 ②油揚げは短冊切り、切り干し大根は戻してみじん切り、にんじんは千切りにする。 ③油を熱し、くずした豆腐の水分がとぶまでよく炒める。 ④ほかの材料も入れよく炒める。 ⑤調味料を入れて味をととのえる。 ⑥炊き上がったご飯に⑤の具とごまを混ぜる。
鶏肉	70g	しょうゆ	大さじ2	
豆腐 (押す)	200g	塩	小さじ1/2	
油	大さじ1			
油揚げ	1枚 (30g)			
切干大根	7g			
ごぼう	70g			
にんじん	35g			
いりごま	大さじ1			