

みなさんこんにちは。新学期がはじまってもうすぐ1ヵ月が経とうとしていますが、疲れが出てきて人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に学校生活を送るためにも、給食、さらに朝ごはん夜ごはんの3食をしっかり食べて生活リズムを整えましょう。

季節も初夏となり、5月の給食でも季節の食材をたくさん使った献立ができました。例えば、たけのこ、アスパラ、春にんじん、新じゃが、新たまねぎ、うるい、おかひじき、河内晩柑、サンフルーツ、鯖などです。スーパーや直売所にもふきのとうやタラの芽、くきたちといった食材が並んでいます。今しか食べられない味を食べ損ねるのはもったいないです。ぜひご家庭の食卓にも取り入れてみてください。

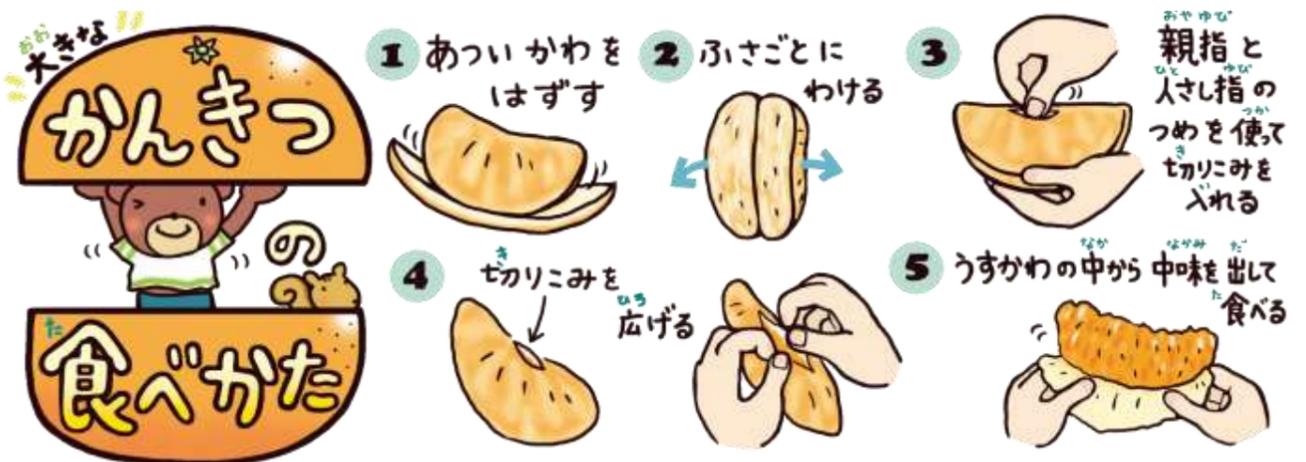
# 体調管理に気を付けよう!

小学校では運動会の練習や遠足などの、中学校では部活動が本格的になる時期です。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること(量)と、バランスよく食べること(内容)の2つを大切にしましょう。

なお近年気候の変化で5月に急に気温が高くなることもあります。この時期はまだ体が暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする、体を動かすときは無理をせず、途中で休憩を入れて日陰などの涼しい場所で休むなど、体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

# 柑橘類の食べ方

柑橘類は冬から春にかけて様々な品種が出回っています。今月の給食では、河内晩柑とサンフルーツを味わいます。こういった大きな柑橘は、分厚い皮や薄皮から果実を取り出すことによっておいしく食べることができます。ぜひご家庭で柑橘を味わう機会がありましたら、下記の図を参考にして食べてみてください。



**学校給食レシピ 9日** **おかひじきとじゃこのナムル**

○ 材料4人分 (小学3・4年生) ○

- ・おかひじき (4cm位に切る) 60g
- ・キャベツ (1cm幅に切る) 80g
- ・にんじん (太めの千切り) 40g
- ・揚げちりめん 15g
- ・醤油 小さじ1と1/2
- ・砂糖 ひとつまみ
- ・ごま油 小さじ1

**● 作り方 ●**

- ①野菜はゆでて冷まし水気をきる。
- ②調味料を混ぜ合わせ、①と和える。

おかひじきは山形県ならではの野菜です。辛子を加えていただくことが多い食材ですが、今回はナムルにしました。給食では揚げちりめんを使いますが、しらす干しや乾燥ちりめんを使ってもおいしく作れます。野菜の種類も好みで変えて作ってみてください。

**わくわく 献立表** 献立作成者: 鈴木 葵

\*牛乳は毎日1本つきます。  
\*ごはんは長井市産 レインボープラン認証 はえぬぎです。

1日(木)	八十八夜 献立	2日(金)	こどもの日 献立
ごはん	さけの塩こうじ焼き	ごはん	とりにく鶏肉の磯辺揚げ
納豆和え	なっとうあ	にんじんきんぴら	もやしのみそ汁
ごまみそ豚汁	ごまみそ	お茶プリン(学配)	かしわもち(学配)

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
こどもの日	振替休日	たけのこごはん 赤魚の西京焼き ごまマヨサラダ 小松菜のすまし汁 はちみつもじり(学配)	もち玄米入りごはん ぶりの照りかけ 春のおひたし なめこのみそ汁	ごはん ヤンニョムチキン(2ケ) おかひじきとじゃこのナムル 春雨スープ
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
ごはん ソースしみしみ とんかつ まめまめサラダ アスパラスープ	ごはん あじフライ 米粉めんの和え物 若竹みそ汁 サンフルーツ	ごはん 生揚げのみそ炒め 海藻サラダ ビーフンスープ	タコライス チーズ入り炒り野菜 マカロニスープ 冷凍パイナップル ★アレルギー対応食提供日	ごはん 焼魚(鯖) 新じゃがのそぼろ和え すまし汁
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
地産地消の日 ごはん フライドチキン アスパラサラダ ミネストローネ	ジャージャー麺 中華スープ 河内晩柑	ごはん 鯖のみそマヨ焼き ツナサラダ 豆腐の洋風スープ	ごはん 生揚げのキムチ炒め 大学芋(小2ケ 中3ケ) 行者菜かきたまスープ ★アレルギー対応食提供日	ごはん 揚げさばの薬味ソース おかか和え 鶏ごぼうみそ汁
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ごはん 鶏肉のバジル焼き トマトサラダ 米粉の豆乳 クラムチャウダー	にんにくスタミナ丼 (麦入りごはん) もやしの中華和え わかめスープ バナナ	うまのかみしめごはん かれいの香味揚げ 野菜のうま煮 さつま芋のみそ汁	ごはん ハンバーグきのこソース ごまドレサラダ 小松菜とじゃが芋のスープ	レインボー米粉カレー (麦入りごはん) さっぱり梅和え 白玉フルーツポンチ