

5月

食器は
ていねいに
大切に
使いましょう！

配ぜん図 ひとくちメモ

★配ぜん図をみて盛りつけましょう。
主食(ごはん、パン、めん)は、左側に
置きます。おわんの小マークは小さ
いおわん、大マークは大きいおわん
を使います。
★ひとくちメモはこんだてのお知らせ
です。

5月の給食目標

自主的に当番や
係活動をする



みんなでできると気持ちいいね！

1(水)



【アーモンドは実？種？】

アーモンドは木に実がつかます。実
は梅の実によく似ていて、私たちが
食べているのは、実の中にある種
の中心の部分です。

2(木) 端午の節句によせて



【端午の節句献立】

端午の節句は5月5日に行われる
男の子の行事です。子ども達の健や
かな成長を願います。すくすく育つ
ためのこは、端午の節句の料理に使
われる食べ物です。

5月の栄養指導目標

黄の食べ物 (炭水化物)を知ろう

黄の食べ物(5・6群)の主な栄養は炭水化物・脂質を多く含み、働く力や脳のエネルギー源、熱となります。炭水化物を多く含む食べ物にはごはん、麺、パン、いもなどがあります。炭水化物が不足すると体がだるくなったり、脳の働きが悪くなります。特に炭水化物は、前の日の夕食から時間があいているので、朝は不足しており、朝食でしっかりとることが大切です。脂質は熱となり、体温を調整に大切ですが、とりすぎには注意が必要となります。

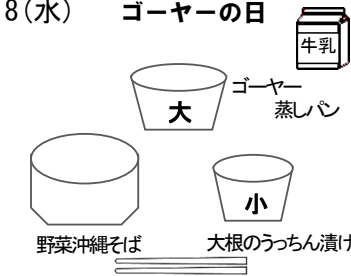
右のQRコードをスマートフォン等で読み取ると、毎日の給食写真を見ることが出来ます。大宜味小ホームページ更新中！

しっかり手を洗おう！



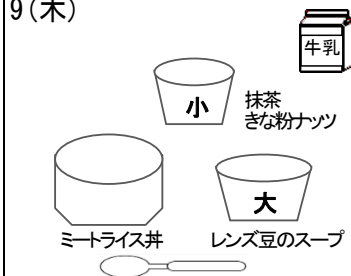
【レバーを食べて鉄分を補おう】

鉄分は血液の中で酸素を体中に運ぶ役割があります。鉄分が不足すると、酸素が足りなくなり、貧血を引き起こすことがあります。レバーは鉄分が豊富な食品です。



【夏野菜の王様！ゴーヤー】

5月8日は「ゴーヤーの日」です。旬は少し先になりそうですが、島野菜ゴーヤーを食べて、もうすぐやってくる夏の暑さにそなえて丈夫な体をつくりましょう。



【朝ごはんを食べていますか？】

朝ごはんは一日を元気に過ごすために大切な働きをします。朝食欲がない人も、おにぎりやチーズをのせたトーストなら手軽に食べられます。まずは一品から始めましょう！



【5月10日は黒糖の日】

5月10日は、語呂合わせから「黒糖の日」です。黒糖はさとうきびから作られます。ウチナーグチで「クルターター」です。さとうきびは沖縄で一番収穫量の多い作物です。



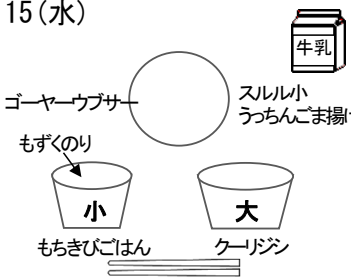
【食べたいごはんの量知ってる？】

給食のごはんの量は、成長に合わせて、学級の人数分を計量して入れています。ごはんバットに残さず入ると食べたい量がわかります。きれいに配ぜんして食べてみましょう。



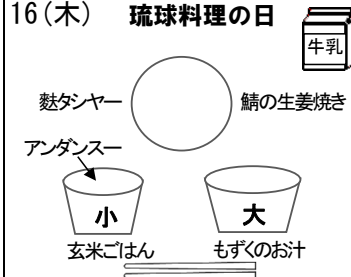
【野菜で食べるパパイア】

パパイアにはオスとメスの木があり昔は実をつけない木もありました。今は改良されて、実のなる木がほとんどです。食べるとストレスを解消する働きもあります。



【沖縄本土復帰記念日】

戦後、アメリカ統治から日本に戻ることができた1972年5月15日が沖縄本土復帰記念日となりました。52年の迎えたことを琉球料理から考えてみましょう。



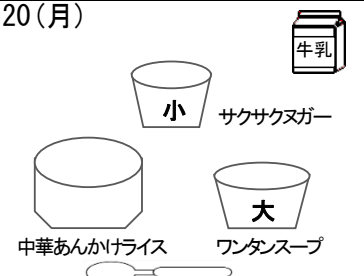
【第3木曜は琉球料理の日】

アンダンスーは「油みそ」のことです。豚肉を大事に食べてきたウチナーンチュはアンダンスーを大きなかめに作り、保存食として長く食べる工夫をしました。



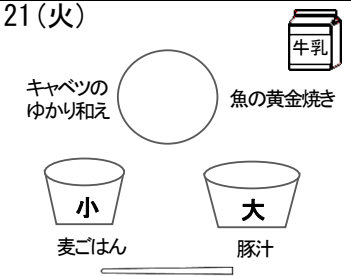
【冬だけだ夏野菜「冬瓜」】

冬瓜は名前に「冬」の漢字が入りますが、夏野菜です。収穫して冬まで食べられるのでその名前がついたと言われています。ウチナーグチで「シブイ」と呼びます。



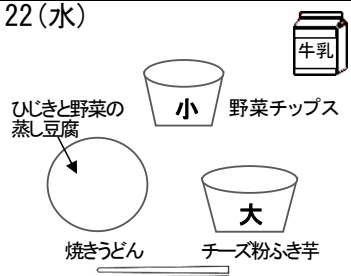
【中華点心ワンタン】

中華料理のワンタンは点心のひとつです。中国の地方によって包む皮や具材にも様々です。日本には平安時代の記録にワンタンを示したものもあり、中国との関係が見えます。



【ごはんは体と頭の元気のもと！】

ごはんを毎日食べていますか？ごはんは食べると、体や頭が元気になる栄養が豊富に含まれています。集中力が上がり、学力アップや体力アップにつながります。



【黄の食べ物でエネルギー補給】

ごはんやうどん、芋は炭水化物という栄養素を多く含みます。炭水化物は頭のエネルギーとなり、考えたり、体を動かすために大切です。食事からエネルギーを補いましょう。



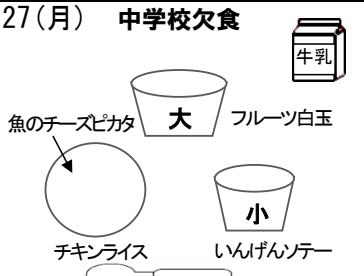
【試合をベストコンディションで！】

もうすぐ中体連夏季大会があります。練習の成果が十分に発揮できるように給食から応援しています。しっかりと食べることで練習での疲労回復になります。ベストを尽くせ！



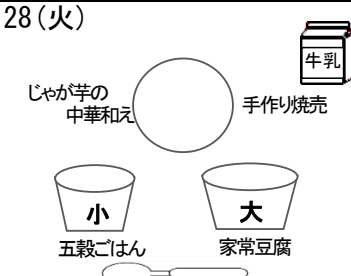
【人気献立揚げパン】

給食の人気献立といえば、揚げパンです。揚げパンについている粉はきな粉とアーモンド、砂糖です。きな粉は大豆を粉にしたものなので、体をつくる赤の食品です。



【白玉粉は何からできるの？】

白玉粉はもち米を洗い、石うすです水と一緒に細かく砕いたものを乾燥させます。もちもちとした食感が特徴です。よく噛んで味わいましょう。



【ピリッと刺激で塩分摂取を減らす】

塩分の摂りすぎは、将来の生活習慣病を招く恐れがあります。毎日の食事の塩分量を減らすことが必要です。スパイスや辛味を料理に加えると、塩分量を抑えられます。



【コブサラダのコブって？何？】

コブサラダはアメリカ生まれの具たくさんサラダです。レストランオーナーのコブさんが作り、一品で栄養もとれて、おいしいと好評だったことでその名がつけました。



【やんばるの新鮮なすいか】

すいかの季節がやってきました。すいかは夏の体温が上がった時に食べると体を冷やしてくれるので、熱中症対策にぴったりの食べ物です。給食にもぞくぞく登場します。



【パンはひとくちずつ食べよう！】

パンの正しい食べ方は、ひとくちサイズにちぎって食べることです。パンとおかずを交互に食べると料理や食材の良さを感じることが出来ます。