



令和4年5月
三樹小学校

新学期が始まり、あっという間に1カ月がたちました。

あたたかく、気持ちのよい季節ですが、新しい環境でつかれ

が出やすい時です。しっかり休みつつ、GW明けの運動会練習

に向け、体力づくりにはげみましょう。



こどもの日

食べもの豆知識

みなさんは、
いただきましたか？

❖ かしわもち



かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされます。「跡継ぎがいなくなる」と、縁起のよいものとして、その葉で包んだおもちを子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。

❖ ちまき



もち米やもちを笹などの葉で包んだものです。病気や悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして中国から伝わりました。

❖ よもぎ



よもぎは昔から悪い気を払うために用いられました。とくに「もちぐさ」ともよばれる若芽にはさわやかな香りがあり、春先の和菓子やもちの生地によく入れて使われます。

スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

疲労回復に役立つ栄養素

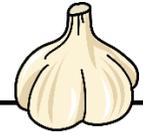
ビタミンB₁



体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。



アリシン(硫化アリル)



糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミンB₁の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。



食育クイズ

春と秋にとれるカツオ。春にとれるものは、「初カツオ」ですが、秋にとれるものは、何カツオと言うでしょう？

- ①古 ②もどり ③終わり

こたえはうら⇒



おかあさん ありがとう



運動会の練習が始まります。いつもより多めにお茶をもたせていただきますよう、お願いいたします。

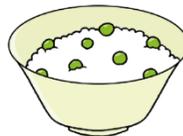
5月8日は“母の日”

5月給食レシピご紹介 (4人分)



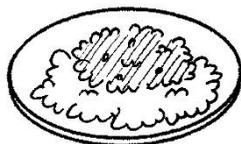
- <材料>
- ・せい白米 2合
 - ・えんどう豆(生) 50g
 - ・塩 小さじ 1/3

豆ごはん



- <作り方>
- ① せい白米を洗う。
 - ② すいはん器に、①を入れ、2合の線まで水を入れる。
 - ③ えんどう豆と塩も加え、よくかき混ぜる。
 - ④ すいはんする。

タコライス



- <材料>
- ・ぶたひき肉 60g
 - ・大豆あらびき(かんそう) 60g
 - ・玉ねぎ 80g
 - ・にんじん 40g
 - ・マッシュルーム 30g
 - ・ピーマン 20g
 - ・ガーリックパウダー 少々
(おろしにんにくでも OK)
 - ・ケチャップ 大さじ 3
 - ・ウスターソース 小さじ 2/3
 - ・濃口しょうゆ 大さじ 2/3
 - ・さとう 小さじ 2/3
 - ・塩こしょう 少々
 - ・なたね油 てき量

- <作り方>
- ① キャベツは千切りにし、さっとゆでてザルにあげておく。
 - ② 玉ねぎはうすいくし形切り、にんじんとピーマンは千切り、マッシュルームはうすくたてに切る。
 - ③ 大豆あらびきは水でもどしておく。
 - ④ フライパンになたね油をしき、ガーリックパウダーをまぶした、ぶたひき肉をいためる。
 - ⑤ ③に、玉ねぎとにんじんを入れ、しんなりするまでいためる。
 - ⑥ マッシュルームとピーマン、水でもどした大豆あらびきを入れていためる。
 - ⑦ 全体に火が通ったら、残りの調味料を全て加え、こげないように中火でこむ。
 - ⑧ 大きめのお皿にごはんを盛り、キャベツ、タコミートの順に盛りつけたら、できあがり!

- ・キャベツ 120g

さやいんげんのごま和え



- <材料>
- ・さやいんげん 120g
 - ・にんじん 20g
 - ・すりごま 小さじ1
 - ・だししょうゆ 小さじ1

- <作り方>
- ① さやいんげんは2~3cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
 - ② さやいんげんとにんじんをゆでる。
 - ③ やわらかくなったらザルにあげ、流水で冷まし、軽くしぼる。
 - ④ ボウルに入れ、すりごまとしょうゆで和えたら、できあがり!

さわらのごま香味焼き



- <材料> 4人分
- ・さわら 4切
 - ・しょうが 4g
(おろししょうがでも OK)
 - ・ガーリックパウダー 少々
(おろしにんにくでも OK)
 - ・ごま 小さじ1
 - ・濃口しょうゆ 大さじ 3/4
 - ・酒 小さじ1
 - ・さとう 小さじ1と 1/3
 - ・ごま油 少々

- <作り方>
- ① しょうがはみじん切りにする。
 - ② ①とごま以外の調味料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
 - ③ ②に、さわらを入れてしばらくつけこむ。
 - ④ 天板にオーブンシートをしき、さわらを並べ、上からごまをふりかける。
 - ⑤ 180℃に温めたオーブンで、約 20分焼いたら、できあがり!
(フライパンで焼いても OK)

クイズのこたえ ②もどり(カツオ)

春に一度来て、秋にもう一度帰ってくるため、こう呼ばれています。もどりカツオはえさをたっぷり食べているので、あぶらが乗っています。



春と秋に旬がある!? かつお

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初かつお」はたたきに、秋頃の「戻りかつお」は刺身がおすすです。

