

2019年5月号

食育フードシステム

# 給食だより



新緑が心地よく感じられ外遊びがしやすい季節となってきましたね。幼稚園での生活リズムに徐々に慣れてくる反面、色々なことに直面して緊張を感じます。園での給食が始まり自宅とは異なる場所での食事に不安を感じるお子様もいると思います。お弁当は残しても大丈夫です。少しずつ、はじめての食材や味付けに慣れていきましょう。また、睡眠をしっかりとり、日々の疲れを貯め込むことなく、生活リズムを整えて過ごすことが大切です。



## 5月5日 端午の節句



端午の節句は男の子の節句です。こいのぼりをあげたり、よろいかぶとを飾ったりするほか、ちまきや柏もちを食べることで男の子が元気に成長することを願います。また、この日は、こどもの日という祝日です。こどもの幸せを祈るとともにお母さんへ感謝する日とされています。

柏もちやちまきを食べる意味は？

柏の葉は新しい芽がでて古い葉が落ちないことから家が絶えることがないとされ、子孫繁栄、健康長寿の願いが込められています。

## 【 5月の食材予定産地 】

- 《野菜》 ・玉ねぎ(北海道) ・じゃがいも(北海道) ・さつまいも(茨城) ・人参(千葉・愛知)
- ・ブロッコリー(熊本) ・ミニトマト(愛知) ・大根(千葉) ・キャベツ(愛知)
- ・ピーマン(茨城) ・長ネギ(宮城) ・胡瓜(宮城)
- 《果物》 ・パイナップル(フィリピン) ・りんご(青森) ・オレンジ(アメリカ)
- 《肉類》 ・鶏肉(日本・ブラジル) ・豚肉(日本・デンマーク)
- ・牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》 ・ササニシキ(宮城県) ひとめぼれ(宮城県)

## ～バランスの良い食事をこころがけましょう～

- ◎好きなものだけではなく、いろいろな食品を組み合わせるようしましょう。
- ◎調理法が重ならないようにしましょう。
- ◎3つのお皿(主食・主菜・副菜)をそろえましょう。

3つのお皿とは？

- ◆ 主食⇒ごはん・パン・麺類(主に炭水化物)エネルギー源になります。
- ◆ 主菜⇒肉・魚・卵・大豆製品(たんぱく質や脂質)メインのおかずになります。
- ◆ 副菜⇒野菜・きのこ・いも・海そう(ビタミンやミネラル、食物繊維)小さいお皿のおかずになります。

### 3つのお皿(主食・主菜・副菜)



◎できるだけ調理法が重ならないようにするとバランスが良くなります。

◎メインが炒めものや揚げ物の時は副菜は煮物やお浸し、和え物などにするとよいでしょう。

◎主食がチャーハンや麺類のときの副菜は野菜中心のおかずにするとういでしょう。

◎油物をつかった料理は1食につきひとつにするとエネルギーが抑えられます。



## 食育フードシステム東北株式会社

〒 989-3124  
宮城県仙台市青葉区上愛子字蛇台原62-1  
TEL 022-391-9543 FAX 022-391-8667  
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com

