



給食だより 5月

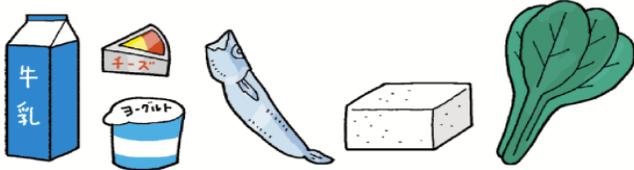
令和6年4月30日
小金井市立前原小学校
校長 小柳 政憲
栄養士 飯田真知子

成長期は、命を保ったり活動したりするだけではなく、成長するためのエネルギーや栄養素が必要です。栄養素は、おもにエネルギーになる炭水化物や脂質、おもに体をつくるたんぱく質や無機質、おもに体の調子をととのえるビタミンや無機質があります。



骨や歯をつくる カルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかりとることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



Q. カルシウムをとれば背は伸びる?

A. カルシウムは、骨をつくるのに必要な栄養素ですが、骨にはたんぱく質やリン、マグネシウムなども必要です。骨を育てて背を伸ばすには、カルシウムを含む食品をしっかりとりながら、栄養バランスのよい食事をとることと、適度な運動と十分な睡眠で成長ホルモンの分泌を促すことが大切です。



端午の節句

端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。ちまきは、古代中国から伝わったものです。



田植えの季節です

5月は「さつき」と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので「さなえづき早苗月」「さなえづき小苗月」が略されたという説があります。米づくりは大変な作業です。毎日感謝して食べましょう。



5/27 実施
パンチビーンズ

材料・分量(4人分)

- 乾燥大豆……………54g
- 片栗粉……………22g
- ジャがいも…140g(約中サイズ1個)
- 揚げ油……………適量
- 塩……………1g(ひとつまみ)
- パプリカ(粉)……………少々
- チリパウダー……………少々
- ガーリックパウダー…少々



作り方

- ①大豆は下茹でをして、戻す。
- ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ジャがいもは大豆より少し大きめの角切りにし、油で素揚げにする。
- ④ボールに調味料を入れ、よく混ぜる。
- ⑤②と③をボールに入れ、よくからめる。

調味料はお好みで調節してくださいね。おやつにもピッタリ!