



# 5月 給食だより

令和5年度  
倉敷市立真備学校給食  
共同調理場

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子うかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p><b>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</b></p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p><b>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</b></p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p>
<p><b>のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</b></p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>	<p><b>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</b></p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>

## おなかGo! 毎月「こんだて表」の活用

夕ごはんとかぶらないようにチエック!

好きなメニューをチエック!

栄養バランスのお勉強に!

ランドセルの底から発掘!

## 各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

<b>べこもち</b> ほっかいどう (北海道)	<b>べこもち</b> あおもりけん (青森県)	<b>朴葉巻き</b> ながのけん (長野県)	<b>三角ちまき</b> にいがたけん (新潟県)
<b>むぎ麦だんご</b> としまけん (徳島県)	<b>いしがし鯉菓子</b> ながさきけん (長崎県)	<b>くひ鯨ようかん</b> みやざきけん (宮崎県)	<b>あくまき</b> かごしまけん (鹿児島県)

毎月「こんだて表」を配布します。

ご確認ください。確認をお願いします。



4/21の若竹煮をピックアップ

## 給食ができるまで～たけのこ編～

**若竹煮を作るためのたけのこです！なんと！！129kgもありました！！**

**みんなで皮をむいて切って、とっても大変です...**

**きれいにむきました！**

**真備町でとれたたけのこだよ！！**

生のたけのこが調理場に届きました！

たけのこを半分に切って皮をむきます

きれいに洗います

ゆでたたけのこを切って他の具材と混ぜます

たけのこを米ぬかと一緒にゆでます

若竹煮のできあがり！

たけのこを食べるためにはとても多くの手間が必要です。頑張って作っているのだから給食を残さずたくさん食べてくださいね。

たけのこは、生のままでとぐ味が強いので、米ぬかとゆでてアクを抜きます！

## 今月の旬の食べ物「アラスカえんどう」



5/17(水) 岡山県産のアラスカえんどうを使った豆ごはんを作ります。

**グリンピースの一種「アラスカえんどう」**  
「アラスカえんどう」というのは、岡山県特有の呼び方で、明治初期にアラスカから多く輸入されたので「アカえんどう」と呼ぶようになったそうです。  
旬は4～5月で、グリンピースよりも大粒で甘みが強いのが特徴です。冷凍品や缶詰などは1年中出回っていますが、アラスカえんどうは春から夏にかけてのほんの短い間しか出回りません。給食では、ひとつひとつさやから豆を取り出して使用します。