

# 5月 給食だより

相馬市立桜丘小学校  
令和6年4月30日

新緑も鮮やかに、さわやかな風を感じる季節となりました。新しい環境にも慣れてきた頃だと思いますが、そろそろ疲れなどが出てきている人もいるのではないのでしょうか。

運動会の練習が毎日続きます。体調を崩さないようにするためにも、栄養バランスのよい食事を心がけて、毎日を元気に過ごしましょう。

## 3つの色の食品をそろえてバランスの良い食事！～三色食品群～

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を「あか」「きいろ」「みどり」の3つの色のグループに分類したものを『三色食品群』といいます。毎食、この3つの色の食品をまんべんなくとることで、栄養バランスが整いやすくなります。

### くたべものの3つのはたらき

**あか**  
からだをつくるもと



**みどり**  
からだの調子を整える



**きいろ**  
エネルギーのもと



### 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。「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、後継ぎが絶えないようにという願いが込められています。



旬のたけのこで  
「たけのこ入り炊き込みご飯」



【材料(作りやすい分量:約4人分)】

精白米	2合	★	醤油	小さじ2
たけのこ(ゆで)	100g		砂糖	小さじ1
人参	50g		料理酒	小さじ1
油揚げ	2枚		みりん	小さじ1
			和風だし	小さじ1
			塩	小さじ1/2弱

【作り方】

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。
- ②人参、たけのこ、油揚げを2cm程度の細切りにする。
- ③炊飯器に洗米した米を入れ、通常の水加減まで水を加え、★の調味料を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④③に②の具材を入れ、通常通りに炊飯する。
- ⑤炊きあがったら、全体を混ぜ合わせて出来上がり♪