



# 給食だより

令和5年 5月  
栄養士 照屋恵美



## 5月5日は“端午の節句”<sup>たんご</sup>



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにとといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



## おかずはごはんといっしょに食べよう

### 「口中調味」<sup>こうちゅうちようみ</sup>

ごはんとおかずをいっしょに入れて口中で混ぜ合わせながら食べることで、古くからの日本独自の食べ方

### 「ばかり食べ」

おかずばかりを先に食べていき最後にご飯を食べる食べ方

口中調味という食べ方は、「ごはんの量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。楽しい食事時間を十分にとり、全体をバランス良く食べる「口中調味」の食習慣を身に付けてあげましょう

最近では、欧米型食文化・食の単品化・一人で食事をする孤食化が進み、「ばかり食べ」をする子どもたちが増えています。ばかり食べは、好きなものから食べ、お腹がいっぱいになると食事をやめてしまう場合が多く、栄養が偏ってしまいます。

### ゴーヤー

5/8の日

本日!ゴーヤーの日!

ゴーヤーの栄養でまず注目したいのが、**ビタミンC**!他の野菜と比較すると、一目瞭然です。キャベツの約2倍トマトの約5倍・同じ瓜科の胡瓜と比べると約10倍にもなるといわれています。さらに、ビタミンCの他にもビタミンEやカルシウム・カリウムなどのミネラル・食物繊維なども豊富です。まさに、ゴーヤーは栄養の宝庫なのです。沖縄の暑い夏を乗り切るには栄養豊富なゴーヤーが一番!!

### 簡単朝ごはん

～ミニピザ～



#### 材料

餃子の皮  
ウィンナー  
ブロッコリー  
パプリカ  
ピザソース  
とろけるチーズ

#### 作り方

餃子の皮にピザソースを塗り具とチーズをのせてトースターでこんがり色がつくまで焼く  
※ トッピングの具はツナ缶やコーン、トマトなどでもおいしくできます!  
※フライパンでもできます。  
油を敷いて中火で3分程度焼く