

# きゅうしょくだより 5月

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



## たべっピーの 日本全国 たべものの旅!

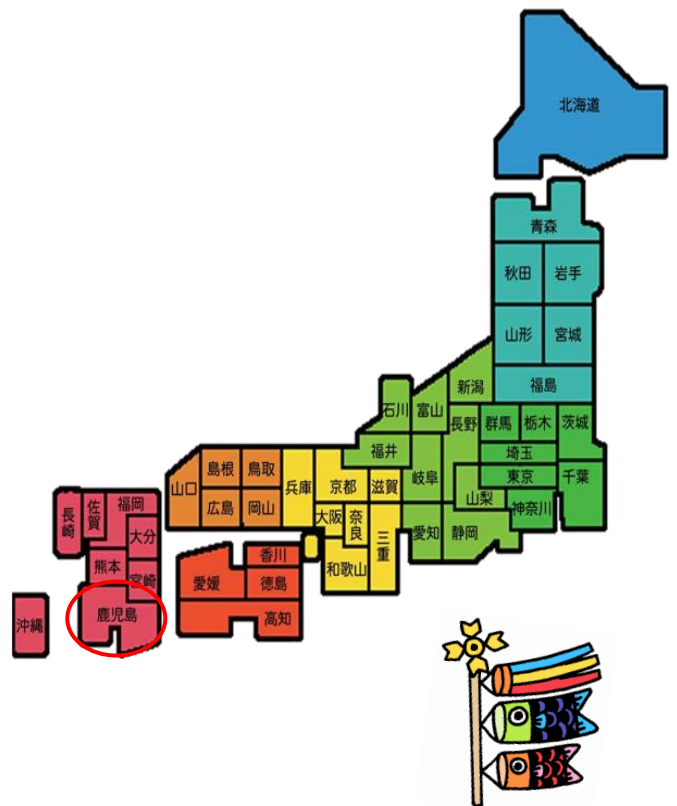
今月紹介する都道府県は・・・29県目

鹿児島県

鹿児島県は、温暖な気候に恵まれており、海・島・森・火山など、豊かな自然環境が特徴の県です。黒豚・黒牛・黒酢・さつまあげをはじめとした特産物の他に、鶏飯やかかん、きびなご料理といった郷土料理も多様です。

### 【さつま汁】

さつま汁は、鹿児島県の代表的な郷土料理です。鶏肉を使ったみそ汁で、さつま汁の「さつま」とは「さつま鶏」に由来します。江戸時代、武士の士気を高めるために催されていた闘鶏で、負けた鶏を野菜といっしょに煮込んで食べたのがはじまりといわれています。給食では、鶏肉の他に、ごぼうやにんじん、だいこん、里芋、こんにゃくなど、たくさんの具材を入れて作ります。



こんにちは、「たべっピー」です。  
今年度も日本全国から郷土料理、  
特産物、ご当地給食など紹介します。  
どの都道府県が登場するかおたのしみに♪

### たんご せっく 5月5日 端午の節句

端午の節句に食べるお菓子というと「かしわもち」が定番です。かしわの葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。かしわもちの他に、関西地方などで「ちまき」、新潟県で「三角ちまき」や「笹だんご」などを食べる風習があります。


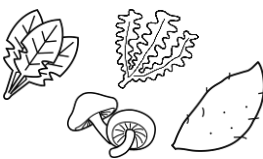


# 運動と栄養

～運動会の練習や部活動がんばっているみなさんへ～

成長期に必要なエネルギーや栄養素に加えて、運動で消費する分を十分に補うためのポイントを紹介します。

## ★食事の基本 ～6つをそろえた食事が基本です～

①主食	②主菜	③副菜	④汁物	⑤牛乳・乳製品
主にエネルギー源となるご飯、パン、めんななどの穀類 	主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず 	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず 	野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物 	
				⑥果物
				

- ・スタミナが不足していると感じる人は、鉄分を多く含む食品（レバー、こまつな・ほうれん草などの青菜、貝類など）を意識して食事に取り入れましょう。
- ・運動中はこまめに水分補給しましょう。糖分の多い清涼飲料水は控え、汗を大量にかいたときには塩分も忘れずに。
- ・運動後、筋肉に疲労が残るときは、たんぱく質やビタミン類をしっかりととり、よく眠って疲労回復に努めましょう。運動後すぐは胃腸も疲れているので、消化のよいものをよくかんで食べるようにしましょう。



平成29年度親子でつくる学校給食メニューコンクールから、優秀賞を受賞した沼津市立香貫小学校 相原琉生さんの「鰯のサクサクぬまっ茶天ぷら」を紹介します！

### 鰯のサクサク ぬまっ茶天ぷら

### 作り方

#### 材 料 4 人 分

あじ（三枚卸）・・・160g  
れんこん・・・150g  
白ねぎ・・・20g  
しいたけ・・・30g  
しょうが・・・5g  
みそ・・・小さじ1強  
茶葉・・・4g  
戸田塩・・・小さじ1  
【天ぷら衣】  
小麦粉・・・40g  
片栗粉・・・大さじ1/2  
ベーキングパウダー・・・小さじ1/2  
水・・・100g

- ① れんこんを必要)し、スライスし、よく混ぜる。
- ② 白ねぎ、しいたけ、しょうがをすりおろし、あじとよく混ぜる。
- ③ ①のれんこんを、②のあじとよく混ぜる。
- ④ ボールに天ぷら衣を混ぜる。
- ⑤ ②をれんこんとあじとよく混ぜ、180℃の油で揚げる。

静岡県東部の海産物です。青魚が苦手な方でも、鰯の独特の旨味と、ボリュームのある食感があります。