

5月 給食センターだより

小鹿野町学校給食センター
2026年5月

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食をできるだけ決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食(ご飯、パン等)・主菜(肉、魚、卵、大豆等を多く使ったおかず)・副菜(野菜や海藻、芋類等を多く使ったおかず)をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。朝ごはんをしっかり食べられるように、寝る前にお菓子などを食べないようにしましょう。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。運動や遊びなどで体を動かしましょう。</p>
--	--	---

新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえは、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするといった言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

<h4>カテキン類</h4> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防 	<h4>テアニン</h4> <ul style="list-style-type: none"> ★リラックス効果 	<h4>ビタミンC</h4> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ 	<h4>フッ素</h4> <ul style="list-style-type: none"> ★虫歯予防 	<h4>カフェイン</h4> <ul style="list-style-type: none"> ★疲労回復 ★眠気を覚ます <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	--	--	--	---

5月8日(金)

”抹茶チョコ 蒸しパン”

埼玉県の狭山抹茶を使用して作ります。ほろ苦い抹茶と甘いチョコ

材料(3~4人分)
米 2合
豚肉スライス 120g
玉ねぎ 70g
たくあん 25g
白菜キムチ 60g(液汁ごと)
酒 小さじ1 中華顆粒だし 小さじ半分
しょうゆ 小さじ2 砂糖 少々
塩こしょう 少々
油 小さじ1杯半 ごま油 小さじ半分

給食レシピ キムタクご飯 .. 長野県塩尻市発祥の給食メニューを参考にして作った給食センターのレシピです。

作り方
①お米は少し水量を控えてかために炊きます。
②豚肉と玉ねぎ、白菜キムチは1~1.5cmの大きさに、たくあんは千切りにします。
③フライパンに油とごま油を熱し、豚肉を炒めます。酒を入れて肉の色が変わるまで炒めたら玉ねぎ、たくあん、キムチを入れて炒め合わせます。
④調味料を入れ、汁が少し残る程度まで炒めたらごまを入れて火を止めます。
⑤炊き上がったご飯に具を混ぜてできあがりです。
*キムチは商品によって辛さや塩分が違いますので、調味料を調整して作ってください。

お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。



QRコードでもアクセスできます！

