



スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 Tel 0244-24-5283

食べてゲン担ぎ



5月は端午の節句に縁起物として柏餅を食べる風習があります。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないため、子孫繁栄の願いが込められています。私の家では、昔から田植えの休憩に必ず食べます。この時期を迎えると無性に食べたくなり、食べると、なぜかまた頑張れるような気持ちになります。私が今育てている野菜の中でも、ブロッコリーは房がたくさん付いていることから子孫繁栄の意味があると言われています。このように縁起のいい食べ物は他にもたくさんあります。ぜひご家庭で探して食べてみてください。

厳しい暑さの夏を迎える前に、食べ物でゲン担ぎをして身体づくりをしましょう。



武田ファーム

だいひょう たけだ ゆきひこ
代表 武田 幸彦



新鮮でおいしかった～！ 南相馬のブロッコリー

6月2日(金)に材料を変更して、南相馬市産のブロッコリー入りのサラダを給食に提供しました。

前日に鹿島の給食センターから、採れたてのブロッコリーが各学校の給食施設に届けられ、調理員さんがおいしいサラダに調理してくださいました。

子どもたちはブロッコリーを紹介する掲示資料を見たり、放送を聞いたりして自分の口に入るまで、いろいろな人たちが携わっていることを学んでいます。

南相馬では、これからも給食をとおして「食べる力」「感謝の心」「郷土愛」を育んでいきたいと考えております。



つくってみよう！

～ ブロッコリー入り

フレンチサラダ ～

<材料 4人分>

ブロッコリー	40g(1/4房)
レタス	40g(2枚)
きゅうり	20g(1/4本)
コーン	30g
赤ピーマン	15g
ハム	3枚
オリーブ油	大さじ 1
米酢	小さじ 1
A さとう	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/6
こしょう	適宜



<作り方>

- 1 ブロッコリーは小房に切り分け、茎は白い芯の部分を食べやすい大きさに切って、ゆでて冷ます。
- 2 ハム・コーンは、レンジでチンして冷ます。
- 3 レタスは太千切り、きゅうりは半分にして斜め切り、赤ピーマンは薄切りにする。
- 4 Aの調味料を合わせ、ドレッシングをつくり①・②・③を混ぜ合わせ、味をととのえたらできあがり。



※ ドレッシングに“わさびしょうゆ”を加えると、和風テイストの爽やかな味になります☺
(29日の手作りドレッシングの味です)

げん き き ほん 元気の基本!

はや ね はや お あさ 早寝・早起き・朝ごはん

まいにち げん き す しょくじ すいみん きほん とく にち はじ
毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



あさ こう か 朝ごはんの効果

<p>き しゅうちゅうりよく やる気や集中力が たか 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>うん どう のうりよく 運動能力 アップ</p>	<p>べん び 便秘を よ ぼう 予防する</p>	<p>せい かつ 生活リズムが ととの 整う</p>
--	------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	--

えい よう い しき 栄養バランスも意識しましょう

あさ いそが あさ はん しよく やさい するもの にく さかな たまご だいず
朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>しよく 主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>やさい 野菜の みそ汁</p> <p>やさい 野菜 スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>にく さかな たまご だいず 肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p> <p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳 ヨーグルト</p>
--	--	---	--

ゆう のこ れい どうしよくひん し はんひん かつ よう
夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用しても OK!



—イラスト「学校給食」「食育イラスト」より引用—

給食で使用している食材の生産地 (6/1~7使用食材)

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
パセリ	茨城	レタス	南相馬市	じゃが芋	長崎・熊本
あじ	長崎・鹿児島	小松菜	茨城	ねぎ	茨城・南相馬市
えのきだけ	新潟	豚肉	宮城	たまねぎ	佐賀・栃木