

# 食育だより

2024年5月14日発行

文責 南小国町学校給食センター

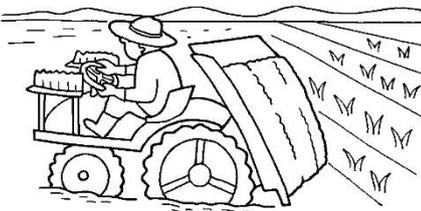
栄養教諭 鬼塚恵子

連休が終わり、中学校は体育大会の練習、小学校は毎日の学習や行事に、たくさんチャレンジしているようです。チャレンジすることで、新しい自分発見につながりますね！

私は、給食センターの調理員さんと一緒に、毎日少しでもおいしくできあがるように、たくさん話し合いながら給食の仕事をしています。みなさんのチャレンジを応援する給食とエールを、給食センターから届けています。毎日、しっかり食べているみなさんに、感謝しています。

## 田植えの季節です

5月は「さつき」と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので「早苗月」「小苗月」が略されたという説があります。米づくりは大変な作業です。毎日感謝して食べましょう。



### ～給食の地産地消～

給食のお米は、小国郷で栽培されている「あきげしき」を使っています。お米の甘みがしっかり感じられます。収穫時期に合わせて、水加減を工夫して炊いています。ガス釜で炊く御飯は、とってもおいしいです！

麦は2種類で、熊本県産大麦と、九州産もち麦を使っています。

☆そろそろ、グリンピースの旬が近づいています。ぜひ、参考にしてください。☆

### ピースそばろごはん(5人分)

(材料) とりひき肉 100g 料理酒 7g しょうが 6g ごぼう(ささがき) 30g グリンピース 75g  
砂糖 5.5g 黒砂糖 0.5g みりん 5.5g こいくちしょうゆ 7.5g うすくちしょゆ 6g 塩 0.5g

(作り方) ①とりひき肉、しょうが、ささがきごぼうを炒めて、味をつける。②グリンピースは、塩ゆでして冷水にとる。③炊き上がった御飯に、そばろとグリンピースを入れて混ぜる。 ※給食では、お米に、だし昆布と塩少々入れて炊飯しました。具にしっかり味をつけておくと、御飯と混ぜた時に、おいしく仕上がります。

朝と昼の気温差、昼間の暑さで、体調くずしやすい時期です。朝ごはんを毎日しっかり食べて、子どもさんと一緒に、体と心を整えていきませんか？

## 朝食をよくかんで食べよう

よくかんで食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の働きを高めたりするといわれています。よくかんで食べましょう。

