

# 龍食だより

令和3年5月 龍ヶ岳共同調理場

## 運動会・体育大会の練習が始まりました！

新年度が始まり一ヶ月たちました。小中学校ともに運動会・体育大会の練習も本格的になってきます。ゴールデンウィーク明けの疲れと戦いながらの練習をうまく乗り切って、ベストコンディションで本番を迎えられるよう「しっかり食べる！」ことを忘れずに！

### その1 朝ごはんをしっかり食べる。(目標3品)

午前中のエネルギー源となる朝食をしっかり食べて、元気に練習に臨めるようにしましょう。プロのスポーツ選手や世界のトップアスリートも朝食にとても気を使っています。

#### 朝食の役割



脳が目覚める



体温が上がりやる気  
満々



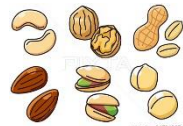
おなかの調子を  
よくする

主食+おかず二品を目標に！（例：ごはん、みそ汁、卵焼き）

### その2 抵抗力・免疫力を高める

抵抗力・免疫力を高めることは感染症予防にもつながります。

レバー、のり、卵、緑黄色野菜、ちりめん、しゃけ、アーモンド、ピーナッツなど



### その3 疲れをとる、体を回復させる

たこ、いか、たらこ、あさり、ごま、カシューナッツ、豚肉、野菜、果物  
栄養ドリンクやエナジードリンクなどに頼らない！！

今月の2週目、3週目の給食は運動会・体育大会応援食になっています。練習の後のジュシーも疲労回復の目的で3回登場します。

## 4月の給食より

### 郷土料理の日 ちりめんだご汁

今年度は、毎月の給食に「郷土料理の日」が登場します。

郷土料理は「その地域でよくとれる食べものを使って、その地域で考えられた方法で作られる、昔から今に伝えられている伝統的な料理です。今は、お家であまり作られなくなったものも多いので、給食で食べて郷土料理を知りましょう。

4月の郷土料理は「ちりめんだご汁」でした。だご汁は、小麦粉を練ってちぎった平らなだんごが入っています。熊本の方言で「だんご」を「だご」と呼ぶことが名前の由来です。だご汁は、貧しい人々が、お米を節約するために食べた料理でもあります。ごはんの代わりに、だんごでおなかを満たしていたそうです。

熊本県内のだご汁は、地域ごとに特徴があります。龍ヶ岳のだご汁は仕上げにちりめんを入れることでおいしさがぐっとアップします。



## 5月の給食より

### ①かしわもち風蒸しパン

端午の節句の行事食として、かしわもち風の蒸しパンを手作りしました。ミックス粉に牛乳を入れてよくこねてパン生地を作り、こしあんを包んで柏葉を巻いて蒸します。柏葉は食べませんが、いい香りがパンの表面に移っておいしく仕上がりました。



### ②ピースごはん

昨年度は休校中で実施できなかった毎年恒例のピースごはん。今年は前日に生活科の時間を使って2年生がグリーンピースのさやむきにチャレンジしてくれました。お家でもやったことがあると答えた人もたくさんいて、短時間で上手にさやむきが完了しました。給食作りのお手伝いをしてくれた2年生、献立当日はピースごはん増量の行列ができていました。

