

5月 スクールランチ



近江八幡市教育委員会
学校給食センター
0748-37-5110



今月の食育目標 食べ物のはたらきを知ろう

食べ物は、体の中での働きによって3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食べ物を組み合わせることで、栄養バランスのよい食事ができます。

エネルギーのもとになる食品

米・パン・めん類・いも類・さとう・油 など

体をつくるもとになる食品

肉・魚・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品・海そう など

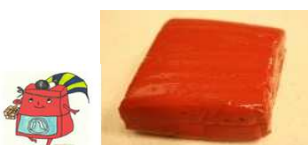
体の調子を整える食品

野菜・きのこ・果物 など

毎日の食事で、食べている食品がどのグループの食品かを確認してみましょう。不足しがちな食品や、とりすぎている食品に気づくことができます。3つの大切なはたらきとそのグループの食品を覚えて、バランスのよい食事を目指しましょう。

近江八幡市の特産品

赤こんにやく



近江八幡市の特産品の赤こんにやくは、赤い色をしているのが特徴です。

独特の赤い色は、「三二酸化鉄」という鉄分につけられています。派手好きだった織田信長が、こんにやくまで赤く染めさせたという説や、左義長祭りの山車に飾られる赤い紙をヒントに思いついたという説などがあります。



5月2日

端午の節句献立



5月5日は端午の節句です。こどもたちの成長を願って「かぶと」や「こいのぼり」を飾ったり、「かしわもち」や「ちまき」を食べたりする風習があります。かしわの葉には、新しい芽が出た後に古い葉が落ちるといいう特徴があることから、「家系が途絶えない」という意味が込められています。この時期に旬を迎える「たけのこ」や「かつお」も縁起が良い食べ物としてよく食べられています。



今日から減塩！ちょっとずつ。

減塩ポイント 汁ものを具沢山にする



同じ量さ、同じ濃さのみそ汁（1杯175g、塩分0.6%）で比べてみると…

	1杯あたり	具の量	汁の量	塩分量	同じ味の濃さで
みそ汁	40g	135g	0.8g	約0.2gの減塩！	
具沢山みそ汁	80g	95g	0.6g	(小学4年生で1食あたり2gが基準)	

具材の量が多くなる分、お椀一杯に入る汁の量が自然と少なくなり、塩分量が抑えられ、満足感も得られます。

給食レシピ 白身魚のレモンソース

さっぱりとしたレモンソースは人気があります。魚にも肉にもよく合います。

詳しくはホームページをご覧ください。スマートフォンからもご覧いただけます。

