



さわやかな新緑の季節になりました。過ごしやすい時期ですが、連休などで生活リズムが不規則になりがちのため、体調を崩しやすくなります。栄養バランスのよい食事を心がけ、体力をつけて元気に過ごしましょう。

食べ物のはたらき

食べ物に含まれている栄養素はそれぞれ違います。また、一つの食べ物だけで必要な栄養素を全て備えた食べ物は一つもありません。食べ物は、おもに含まれている栄養素の種類や量によって、体の中での働きが異なります。その働きによって、「あか」「みどり」「きいろ」の3つのグループに分けられています。



成長期の子供たちにとって、栄養バランスのよい食事をしっかりとすることはとても大切です。3つのグループの食べ物を揃えて食べることで、栄養バランスがよくなります。



あか・みどり・きいろの3色食品群は、昭和27年に広島県庁衛生部公衆衛生課に勤めていた岡田正美技師が考えました。「3つの色が揃うと、栄養バランスがとれ、健康な体づくりにつながる」ことから『栄養3色運動』を呼びかけました。今では全国に広まっています。



5月の献立から

〇赤魚の抹茶揚げ
今年の八十八夜は5月1日水曜日です。この頃になると、お茶の新芽を摘み取り、お茶を作ります。八十八夜は、春から夏に移る節目の日で、縁起のいい日とされてきました。3年生の音楽の歌に「茶つみ」があります。給食では、赤魚に抹茶を混ぜた天ぷらの衣をつけて、抹茶揚げにしています。

〇旬の豆
今の時季にたくさんできる「さやいんげんまめ」や「グリーンピース」など、野菜として食べる豆を使った献立があります。

〇かつおのカレー揚げ
「目に青葉 山ほととぎす 初がつお」
4～5月が初がつおの美味しい時期です。今月の給食では、カレー揚げにしています。

料理紹介

HIROSHIMA特製モリモリ揚げ

<材料 4人分>

木綿豆腐	400g
大豆(蒸)	30g
ちくわ	30g
キャベツ	60g
じゃがいも	60g
ねぎ	30g
天ぷら粉	70g
塩	少々
揚げ油	適量

<作り方>

- ① 木綿豆腐はしっかり水切りをする。
- ② 大豆(蒸)は、粗みじん切りにする。
- ③ ちくわは半月の薄切り、キャベツはみじん切り、じゃがいもはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ 木綿豆腐から塩までを混ぜ合わせる。固いようなら水を少々加える。
- ⑤ 一人分が2～3個になるように分け、だ円形に丸めて、揚げる。
- ⑥ Aを混ぜ合わせて、⑤にかける。

A

お好みソース	40g
ウスターソース	12g
レモン果汁	3g

令和5年度「ひろしま給食」100万食統一メニューを揚げ物にアレンジしました。