



令和5年度

倉敷市立真備学校給食 共同調理場

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がうかがえます。5月は、穏やか で比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策 が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくって いきましょう。

中症を防ぐ食生活のポイン

早寝・早起きをし、朝ごはんを 必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん 抜きでは、熱中症のリス クが高まります。



カリウムを多く含む野菜や果物を 積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいの で、加熱する場合は、みそ汁や スープがおすすめです。



のどが渇いていなくても、 こまめに水や麦茶を 飲みましょう

一度に飲む量はコップ 1 杯程度が目安です。

チェック!好きなメニュ

底から発掘!ランドセルの



汗をたくさんかいたときに は、水分と一緒に塩分もとり ましょう

> スポーツドリンクや経口補 水液を利用しましょう。



んだて表の活用法

こんだてひょう



各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節にな りました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願 ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえ ば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によ ってさまざまなお菓子が親しまれています。



毎月こんだて表を配布します。

4/210 若竹煮を ピックアップ

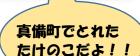
~たけのご狂

若竹煮を作るための たけのこです! なんと!!129kg もありました!!

みんなで皮をむい て切って、とって も大変です、、。



きれいにむけました!





生のたけのこが調理場に 届きました!



たけのこを半分に切って 皮をむきます



きれいに洗います



若竹煮のできあがり!



ゆでたたけのこを切って 他の具材と混ぜます



たけのこを米ぬかと 一緒にゆでます

たけのこを食べるためにはとても多くの手間が必要です。 頑張って作っているので給食を残さずたくさん食べてくださいね。 たけのこは、生のまま だとえぐ味が強いた め、米ぬかとゆでてア クを抜きます!





5/17(水) 岡山県産の アラスカえんどうを使った 豆ごはんを作ります。

グリンピースの一種「アラスカえんどう」

「アラスカえんどう」というのは、岡山県特有の呼び方で、明治初期にアラスカから多く輸入されたので「ア カえんどう」と呼ぶようになったそうです。

旬は4~5月で、グリンピースよりも大粒で甘みが強いのが特徴です。冷凍品や缶詰などは1年中出回ってい が、アラスカえんどうは春から夏にかけてのほんの短い間しか出回りません。

給食では、ひとつひとつさやから豆を取り出して使用します。