

# 給食だより 5月

平成25年5月9日

会津若松学校給食センター

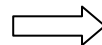
## 生活リズム、くずれていませんか？

新年度が始まり1ヵ月がすぎました。新しい学校、学年、学級には、慣れましたか？

この時期、時々耳にする言葉に「<sup>こがひょう</sup>五月病」というのがあります。五月病とは、病名ではなく、環境が変わったことによるストレスで心や体が疲れてしまって、何に対してもやる気がでなかったり、体がだるいという状態のことをいいます。大型連休のあとが注意です。

### もしかして五月病？

- なにをするのにもやる気がでない
- 体がだるく、疲れやすい
- 食欲がわからない
- 夜眠れなかったり、朝起きられない
- イライラする



こんな人は要注意！

五月病かな？と思われる人は、まず生活のリズムを整えることが一番です。

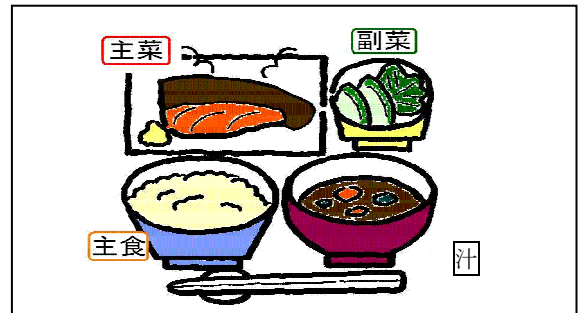
『早寝、早起き、朝ごはん』

※バランスのとれた食事也很重要です。

### 主食、主菜、副菜、汁物をそろえましょう

日本型の食事は栄養のバランスが整う素晴らしいものです。

基本は、主食、主菜、副菜、汁ものの組み合わせです。



### 作ってみませんか！ 米粉の桜蒸しパン

★八重の桜応援メニュー★ (4月25日の給食から)

#### 材料 (5個分)

- 米粉 100g
- 砂糖 40g
- ベーキングパウダー 3.5g
- 牛乳 100g
- サラダ油 10g
- 八重桜の塩漬け 5個  
(紅麴色素)
- カップ 5枚

#### 作り方

- ① 桜の塩漬けを水につけ、塩抜きをする。
- ② その他の材料を混ぜ合わせる。
- ③ カップに流し入れ、八重桜をのせる。
- ④ 蒸し器で蒸す (約10分)

※紅麴色素が手に入らなかったら、入れずに白のままでもきれいです。



#### 給食食材の

#### 放射能検査について

今年度も昨年に引き続き給食使用食材の事前放射能検査を行います。  
結果は会津若松市ホームページで随時公表中です。

※おうちのひととよみましょう