

新学期が始まり1か月、心身ともに疲れが出てくる頃です。もうすぐ待ちに待ったゴールデンウィークですね♪ お出かけしたり、ゆっくり家で過ごして体を休めたりと、自分に合った過ごし方でしっかりリフレッシュしましょう。生活リズムが乱れると、休み明けの学校生活がつかなくなるので、休みの日にも「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心掛けましょう。

### 健康な食生活の合言葉

## まごわ やさしい



「まごわやさしい」とは、日本の伝統的な7つの食材の頭文字を語呂合わせしたもので、和食の基本の合言葉です。これらの食材には、健康な身体づくりに欠かせない栄養素が多く含まれています。給食でも積極的に取り入れています。

**まめ**  
(豆類)

**ごま**  
(ごま・種実類)

**わかめ**  
(海藻類)

**やさい**  
(野菜類)

**さかな**  
(魚類)

**しいたけ**  
(きのこ類)

**いも**  
(いも類)

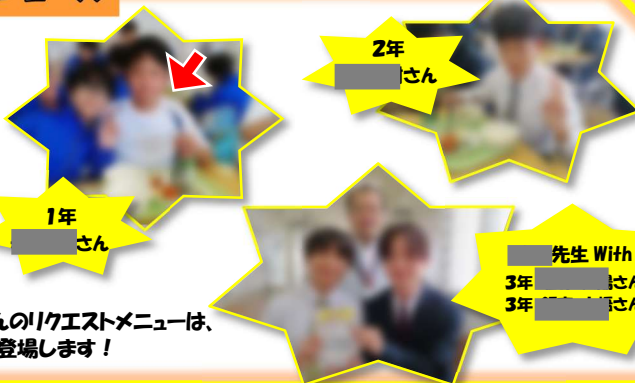
毎日の食事に  
取り入れて  
健康的な食生活を  
送みましょう!

### ★ラッキー人参★ニュース

4月16日に実施した  
「ラッキー人参★チャレンジ」で、  
みごと星型の人参をゲットした  
ラッキーさんたちです!



今回のラッキーさんのリクエストメニューは、  
6月に登場します!



### 給食コソコソ裏話♡

～星形の人参は、  
微笑む相手を選ばない～の巻



ラッキー人参が生徒に当たるとは限りません。  
今回は、な～んと1名先生に  
当たりました♡ みんなもびっくり! (´▽`)  
先生に当たっちゃってもイイんです!  
でもシャイな先生は、2名の生徒にリクエ  
スト権を譲りましたとさ(´ω`)/チンチン)

♪夏も近づくA+A夜～♪

### 新茶の季節です



「八十八夜」は、立春から数えて88日目のことで、この日に  
摘んだ新茶を飲むと病気になるまいといわれています。お茶には  
抗酸化作用のあるカテキンやビタミンC、リラックス効果のある  
テアニンなど、健康に役立つ成分が多く含まれています。

### 「第3子以降学校給食費補助金」についてのご案内

扶養する子が3人以上いる世帯のうち、第3子以降の子が佐倉市立  
中学校に在籍している場合の学校給食費相当額を市が補助します。  
補助金を受けるためには、毎年、申請が必要になりますので、忘れずに申請してください。  
申請書等は6月以降に配布予定です。【問】佐倉市教育委員会指導課 電話 484-6193

毎年申請が  
必要です!

～佐倉市学校栄養士会～

### 給食レシピで朝ペジ!

朝ペジしよう!

<材料(作りやすい量)>

- きゅうり(1cm小口)・・・3本
- 塩(塩もみ用)……………ひとつまみ
- しょうゆ……………大さじ1強
- 砂糖……………大さじ1と1/3
- 酢……………大さじ1と1/3
- ごま油……………大さじ1/3
- 味唐辛子……………少々

\*きゅうりは、種棒でたたいてから手で  
ちぎると味が染みやすくなります。  
\*七味唐辛子でも大丈夫です。

### ★ピリ辛きゅうり

5/14(木)の献立で  
登場します。

<作り方>

- ①ビニール袋にきゅうりと塩もみの塩を  
入れ、10分くらい置く。
- ②軽く水を絞り、Aの調味料を入れる。
- ③冷蔵庫で1時間以上漬けておく。

辛いものが苦手な場合、おろし  
にんにくや中華スープの素を少し  
入れてもおいしくできます。

