

5月給食だより

2021. 5. 20 No.3
文責: 藤本

黒潮町立学校給食センター

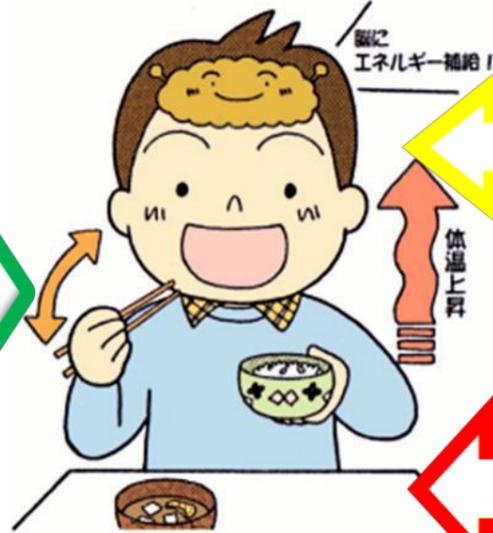
新年度が始まりはや、ひと月が経ちました。新しい環境には慣れているでしょうか？
ゴールデンウィーク明けから生活リズムがくずれてしまっている人はいませんか？生活リズムが崩れると朝起きるのがつらくなったり、食欲がなくなったりと体に様々な不調がでてきます。そうならないためには、毎日規則正しい生活を送り生活リズムを定着させることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり食べて元気な毎日を送れるようにしましょう。

5月の給食目標は『朝食の大切さを見直そう』です。

朝ごはんを食べると...

お腹が目覚める！

食べることでお腹が動きだし、排便を促します。また、食物繊維の多い食べ物をとることで腹持ちがよくなり、昼ごはんまで元気に活動することができます。



脳が目覚める！

眠っている脳が、朝ごはんの刺激を受けて目覚め、活動する準備が整います。

体が目覚める！

食事をすると体温が上がります。体温が上がることで体が目覚め、活動しやすい状態になります。

早ね 早起き 朝ごはん で一日を元気にスタートさせましょう！

朝食のステップアップをめざそう！

まず何かを食べよう！ 	主食+おかず 	主食+おかず+汁物 	できれば・・・プラス
----------------	------------	---------------	----------------

少しずつ、主菜や副菜を足してみましょ。乳製品や果物を足すとビタミンやミネラルも補給できます！

★主食（ごはん、パン、めんなど）

体を動かすエネルギー源だけでなく、脳のエネルギー源としても大切な「炭水化物」を多く含んでいます。

★主菜（肉・魚・卵・大豆など）

主食だけでは不足するたんぱく質を多く含んでいます。体をつくるもとになる栄養素であるたんぱく質は、成長期の小中学生には欠かせません。また、たんぱく質は体をつくるだけでなく、脳の中で作られる神経線維の材料でもあります。勉強することで、さらにこの神経線維が増えて学習効果が上がるそうです。

★副菜（野菜・果物など）

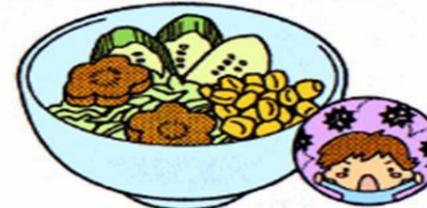
ビタミンやミネラルを多く含むだけでなく、糖質やたんぱく質が体の中で十分にはたらくためにも欠かせない役割があります。さらにお腹の調子をよくする食物せんいも含まれています。

★汁物（みそ汁、スープなど）

温かい汁物は、睡眠中に下がった体温を上げ水分補給に役立ちます。

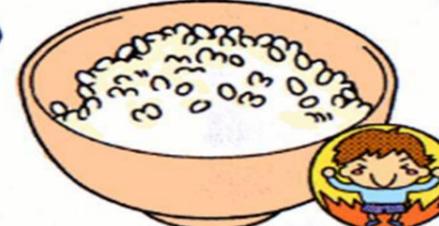
★朝ごはんの基本★

副菜



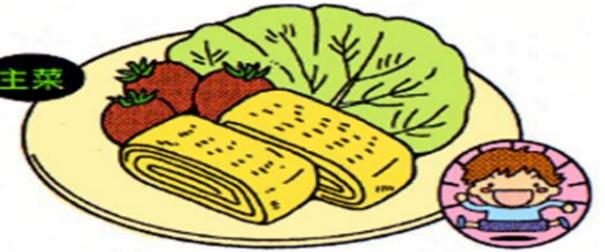
野菜のおかずや果物など（おもに体の調子をととのえる働きがある）。

主食



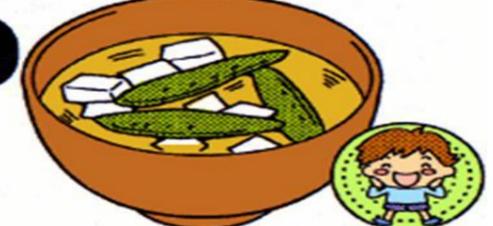
ごはん、パン、めん類など（おもにエネルギーのもとになる働きがある）。

主菜



卵焼きやハム、焼き魚など卵、肉、魚のおかず（おもに体をつくる働きがある）。

汁物 飲み物



牛乳、お茶、みそ汁、スープなど（水分を補給し、足りない栄養素を補う）。

今月の献立に登場した料理です☆

たけのご飯

●材料(4人分)●

- お米……………2合
- 薄口しょうゆ… 大さじ1
- 鶏もも肉……………100g(こま切れ)
- ゆでたけのこ…50g
- にんじん……………1センチ幅程度
- 油揚げ……………1枚
- 干し椎茸……………大1個
- 水……………カップ1/3
- 酒……………小さじ1/2
- 砂糖……………大さじ1
- 薄口しょうゆ… 小さじ2

●作り方●

- ①お米を洗って、薄口しょうゆと水を加えて炊く。
- ②干し椎茸をぬるま湯につけて戻す。
- ③にんじんは細く千切りに、たけのこ、油揚げ、戻った椎茸も合わせて細く切りそろえる。
- ④鍋にAの調味料を合わせて煮立たせ、②の具を加えて煮含める。
※水は椎茸の戻し汁を利用するといいですよ。
- ⑤炊き上がったご飯に、具材を加えてよく混ぜ合わせる。



給食紹介①

- 五目ちらし寿司
- ぎゅうにゅう
- メヒカリのからあげ
- かんぶつの和え物
- すまし汁
- かしわ餅



5月6日(木)子どもの日献立



5月6日(木)は子どもの日献立でした♪
柏の葉は、新芽が出てくるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起のよいものとされています。「家でもかしわもち食べたで〜。」という声もありました(^^)

マーマレードチキン

●材料(4人分)●

- 若鶏もも肉(80g位)……………360g
- 塩・こしょう……………少々
- 赤ワイン……………大さじ2
- 塩……………小さじ1
- こしょう……………小さじ1
- マーマレード……………小さじ2
- 濃口しょうゆ……………30g

●作り方●

- ①鶏もも肉に、塩・こしょうをまぶす。
- ②小鍋で赤ワインを煮沸かし、合わせたAを加えて弱火にかけ、混ぜ合わせる。
- ③②がトロットした、たれになったら火からおろし、鶏もも肉の皮面にかける。
- ④200度に温めたオーブンで、25~30分ほど焼く。焼き色がつき、串をさしてみると透明の肉汁がでてきたら、できあがりです。



給食紹介②

5月13日(木)大方中学校アンコール献立

- わかめごはん
- ぎゅうにゅう
- ささみのレモンフライ
- ポテトサラダ
- 土佐ジロー卵のスープ
- 青りんごゼリー



今年度最初のアンコール献立は大方中学校から始まりました。みなさんの大好きな「わかめごはん」「ささみのレモンフライ」「ポテトサラダ」などボリューム満点のメニューでした！今後のアンコールメニューも楽しみですね(^^)

かみかみきゅうりもみ

●材料(4人分)●

- きゅうり……………300g(大2本)
- にんじん……………30g(3センチ幅)
- 干切り大根……………20g
- さきイカ……………20g
- カットわかめ……………2g(小さじ2)
- ごま……………小さじ1
- 酢……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 薄口しょうゆ… 大さじ1/2
- 塩……………小さじ1/5

●作り方●

- ①わかめは水に戻しておく。
- ②干切り大根、さきイカは食べやすい大きさに切る。
- ③きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにし沸騰した湯でよく茹でる。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤すべての食材を④で作った調味料で混ぜ合わせる。



お知らせ

5月分の給食費の振替日は、**6月30日(水)**です。

残高確認をよろしくお願いいたします。



ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

