

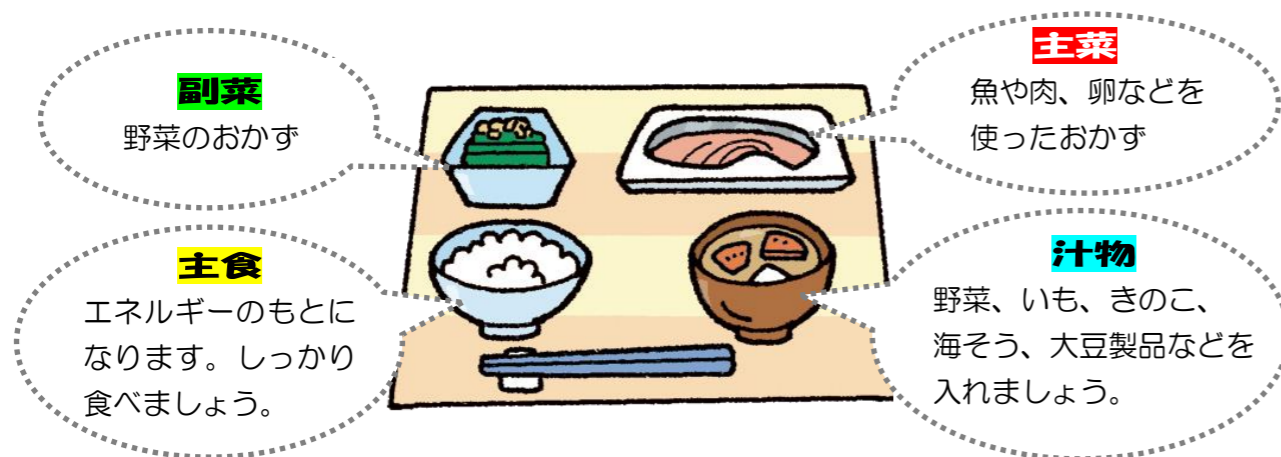
5月 給食だより

新年度がはじまり、1か月がたちました。今月は、大型連休もあり、緊張がほぐれて疲れが出るころでもあります。規則正しい生活や、バランスのとれた食事をとることで、体調の管理をしましょう。

栄養のバランスをととのえよう！

「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」「**汁物**（のみ物）」をそろえると、いろいろな食品を食べることができて、栄養のバランスがととのいます。

また、料理を正しくならべて食べることも身に付けましょう。



主食のご飯の茶わんは左側に置きます。これは、「手で持ちやすい」だけでなく、「大切なものを左側に置く」という、日本の昔からの習慣からきているといわれています。

このような食べ方に注意！

<p>主食をとらない食事は、脳への栄養が不足し、集中力・記憶力が低下します。</p>	<p>主菜をとらない食事は、成長期の体に大切なたんぱく質が不足し、健康な体をつくることができません。</p>
<p>チャーハンや親子どんぶりなど、1つの食器で食べる料理の場合は、副菜を忘れずにプラスしましょう。</p>	<p>主菜が2品以上ある場合は、エネルギーのとりすぎが気になります。副菜をしっかり食べるようにしましょう。</p>

5月5日は



子どもが元気でじょうぶに育ってくれることを願う行事です。

こいのぼりを立てたり、かぶとなどをかざったりして、「ちまき」や「かしわもち」を食べてお祝いします。



「ちまき」には、「病気や悪いことを追いはらう力ある」とされ、食べられてきました。



「かしわもち」に使われている「かしわ」の木の葉は縁起がよいものとされ、「子どもが健康に育ちますように」との願いがこめられています。

作ってみませんか？

大人気の

給食レシピ



タンドリーチキン

〈材料（5人分）〉

鶏肉（もも）	300g
塩	少々
こしょう	少々
にんにく	少々
A カレー粉	小さじ1.5
コンソメの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
ヨーグルト（プレーン）	大さじ2
パン粉	大さじ4

〈作り方〉

- ①鶏肉を5つに切り分け、切り目を入れる。
- ②ビニール袋にAを混ぜ合わせ、鶏肉を入れて下味をつける。
- ③フライパンに②をならべ、パン粉をふる。フタをして両面を焼く。

※オーブントースターやグリルで焼くと本格的に！

※下味にヨーグルトを入れると、肉がやわらかくなります。（ヨーグルトを入れなくてもOKです。）

