

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とすることで、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。

副菜

野菜のおかず

主食

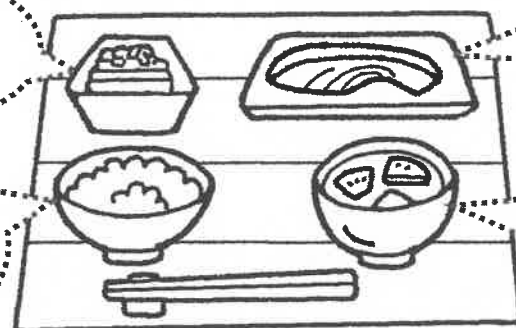
エネルギーのもとになります。しっかり食べましょう。

主菜

魚や肉、卵などを使ったおかず

汁物

野菜、いも、きのこ、海そう、大豆製品などを入れましょう。



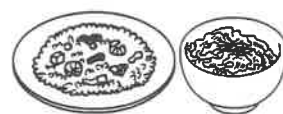
主食のご飯の茶わんは左側に置きます。これは、「手で持ちやすい」だけでなく、「大切なものを左側に置く」という、日本の昔からの習慣からきているといわれています。

このような食べ方に注意！

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。



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。



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。



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。



5月の 給食レシピ 紹介

<ポテトサラダ>

【材料】4人分

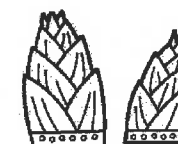
- ・じゃがいも …150g
- ・パプリカ …20g
- ・たまねぎ …60g
- ・スナップえんどう …10g
- ・ハム …30g
- ・うすくちしょうゆ …小さじ1
- ・マヨネーズ …大さじ4

A

【作り方】

- ① じゃがいもは一口大、パプリカは千切り、たまねぎとハムは短冊切り、スナップえんどうは3等分に切る。
- ② 鍋で水を沸騰させて、野菜をゆでる。
- ③ ②をザルにあげ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③とハムとAの調味料を混ぜたら完成！

5月の給食では、八雲産の旬のたけのこが登場しますよ☆



<わかたけじる>

【材料】4人分

- ・豆腐 …50g
- ・たけのこ（水煮） …50g
- ・にんじん …30g
- ・たまねぎ …90g
- ・しいたけ …10g
- ・ねぎ …10g
- ・顆粒だし …小さじ1
- ・塩 …小さじ1/2
- ・うすくちしょうゆ …大さじ1.5
- ・水 …600ml

A

【作り方】

- ① 豆腐は1cm角、たけのこたまねぎは短冊切り、にんじんはイチョウ切り、しいたけは薄くスライス、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、顆粒だし、にんじんを入れる。
- ③ ②が沸騰したら、たけのこ、たまねぎ、しいたけを入れる。
- ④ ③に豆腐を入れ、Aの調味料で調味をする。
- ⑤ ④にねぎを入れたら完成！