

5月 給食だより

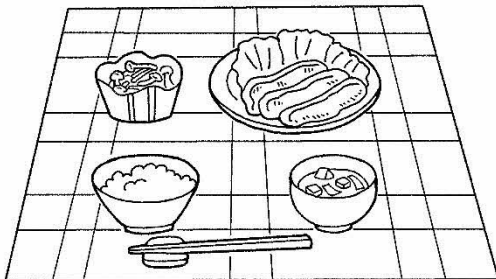
新年度が始まり、1カ月が経ちました。新しい生活は慣れてきたでしょうか。5月は大型連休があり生活リズムが乱れたり、緊張が少しずつほぐれたりして、疲れが出やすい時期です。栄養バランスの整った食事をしっかりと、元気に過ごしましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き



献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。

主食：米、パン、めんなどから選ぶ。

主菜：魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。

副菜：野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。

汁物：みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。

栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



給食レシピ紹介

5月の献立の中から、簡単でおいしい旬の食材を使った給食レシピを紹介します。
ご家庭でぜひ作ってみてください。

〈 たけのこごはん 〉

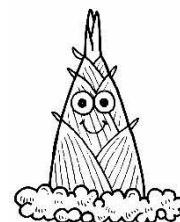
【材料】4人分

・精白米	… 2合
・水	… 2カップ
・たけのこ水煮	… 50g
・にんじん	… 1/6本(30g)
・油あげ	… 1枚
・さとう	… 小さじ1
・うすくちしょうゆ	… 小さじ2
・酒	… 大さじ1
・食塩	… 少々

A

【作り方】

- ① 米をといで、分量の水につけておく。
- ② たけのこ水煮、にんじんは短冊切り、油あげは油抜きをして細切りにする。
- ③ ①に②の材料とAの調味料と入れて炊飯する。



〈 梅の香りあえ 〉

【材料】4人分

・カットわかめ	… 1.5g
・にんじん	… 1/6本(30g)
・キャベツ	… 4枚(100g)
・きゅうり	… 1/2本(50g)
・こまつな	… 1/4束(50g)
・青じそドレッシング	… 大さじ2
・ねり梅	… 小さじ1

【作り方】

- ① にんじん、キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにする。こまつなは、ゆでて水で冷やし2cm幅に切り水気をしぼる。カットわかめは水でもどす。
- ② ①の材料を青じそドレッシングとねり梅であえる。



わかめは、春が旬の食材です。
レシピは、カットわかめですが、
生わかめ(20g)をさっとゆでて
使うのもいいですね!

*給食ではあえもの、サラダに使用する
野菜や海そうはすべて加熱して、冷却
をしています。