

5月給食だより



高田学校給食センター

春から初夏へと移り変わり、とても過ごしやすい時季となりました。新しい環境にもそろそろ慣れてくるころですが、4月からの緊張感がとけ、疲れが出やすくなります。夜更かしは控えて十分な睡眠をとり、朝ごはんも毎日きちんと食べて元気に1日をスタートさせましょう。

バランスのよい食事とは?

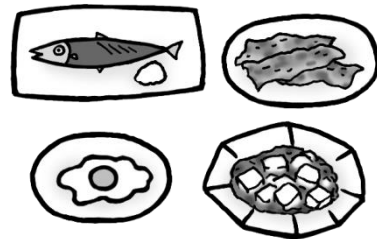
体も心も大きく成長している途中のみなさんは、大人以上にいろいろな栄養素をバランスよくとっていかねばなりません。栄養バランスが整った食事にするために、とても手軽で効果的な方法が、毎食「主食」「主菜」「副菜」をきちんとそろえて食べることです。

副菜



副菜は野菜などおもに体の調子を整える食品を使ったおかずです。おひたしや煮物や炒め物などにすると量もしっかりとれます。

主菜



主菜は肉、魚、卵、大豆、とうふなどの大豆加工食品など、おもに体をつくるもとになる食品を使ったメインとなるおかずです。

主食



主食は体を動かし、脳をはたらかせるエネルギーのもとを多く含む食品です。米、小麦から作る、ご飯、パン、めん類などで食事の中心になります。

副菜(汁物)



副菜は量をしっかりと、使う野菜の種類も多くすることが好ましいです。そのため副菜は1品だけでなく、具たくさんのみそ汁やスープといった汁物と2品そろえるとよいでしょう。

このほかに成長期に欠かせないカルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品、ビタミンCが多く、体の調子を整える果物類などをデザートやおやつとして加えると、さらに食事が充実します。

早寝・早起き・朝ごはん～よい習慣を身に付けよう～



朝、おなかがすいた状態で気持ちよく起きることができます。



「おはようございます。」おいしく朝ごはんをいただきます。



朝ごはんをしっかり食べると、脳を目覚めさせ、体が活動を開始します。



次の日も朝ごはんをしっかり食べるために、夜更かしや寝る前の間食をつつしむことができます。



やる気が出てきて、元気に登校できます。

早寝・早起き・朝ごはん ハッピー・ヘルシーサイクル！

時間を決めて食べることが身に付きます。おやつも食べる時間と量を考えてとるようになります。



お昼の給食まで集中力と体力が途切れずにしっかり勉強することができます。

※ 今年度も各小中学校で6月～7月の1週間に「第1回朝食について見直そう習慣運動」が実施されます。昨年度は野菜や汁物をそろえた朝食をとっている割合が低い傾向にありましたので、家族みんなで元気にすごせるパワー満点の朝食をとれるよう、ご協力をお願いいたします。

今月の給食から「ツナポテトのチーズ焼き」

●材料（6個分）

- ・じゃがいも…中3個
- ・ツナ缶…1缶
- ・玉ねぎ（うすく切る）
…1/4個
- ・マヨネーズ…50g
- ・とろけるチーズ…30g
- ・塩、こしょう…少々

A

●作り方

- ①皮をむいたじゃがいもを半分に切り、ゆでる。
- ②①に塩、こしょうをふる。
- ③Aをまぜ、じゃがいもの平らな面にのせる。
- ④③にチーズをのせて200度のオーブン（トースターでもOK）で5分～8分焼いてできあがり。

※仕上げにきざんだパセリをふるときれいです。また、じゃがいもを2cm角にきってゆで6等分にし、アルミカップに入れてから同様に作ってもOKです。

