

おいしく・楽しく・残さず食べよう!

やなぎっこ★給食室

きゅうしょくしつ



令和6年度 5月号

◆児童のみなさんへ◆

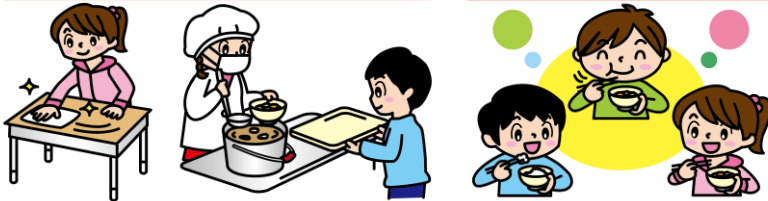
学校給食の食事内容について

学校の給食を1人分残さずに食べると、みなさんが1日に必要な栄養の1/3（カルシウムや鉄など、不足しがちな栄養は1/2）をとることができます。食べ物は「体を動かすエネルギー」や「体をつくる材料」になったり、「体の調子を整える」効果があったりします。毎日を元気に過ごせるように、盛られた量を食べきれるように心がけましょう。

苦手な食べ物がある人や、食べられる量が少ない人も、無理をしなくて大丈夫なので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間をながくとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気でもと、よりおいしく感じます。



◆保護者の皆様へ①◆

『ま・ご・わ・や・さ・し・い』簡単給食レシピ紹介

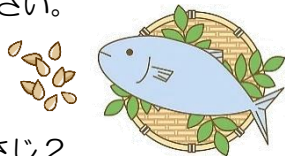
「まごわやさしい」は、健康的な生活に役立つ和の食材、「豆」、「ごま（ナッツ）」、「わかめ（海藻）」、「野菜」、「魚」、「しいたけ（きのこ）」、「いも」の頭文字です。今回は「魚」と「ごま」を使った人気レシピをご紹介します。

「魚を週に2回以上食べると、心臓病を予防し、寿命を延ばせる」ことが分かっています。ぜひご家族で、魚を積極的に召し上がってください。

《魚のごまマヨ焼き（4人分）》

- 魚の切り身：4枚 A) 清酒：小さじ1
- A) しょうが（すりおろし）：小さじ1/2 B) マヨネーズ：大さじ2
- B) 赤みそ：大さじ2 B) すりごま：小さじ1・1/2 B) みりん：小さじ1

●作り方● 魚にAの材料で下味をつけて、Bを混ぜ合わせたタレをまぶして焼く。



◆保護者の皆様へ②◆

新年度が始まってから1ヶ月が経ちました。朝なかなか起きられなかったり、食欲がなかったりなど、心身の疲れが出やすい時期です。お子様が勉強や遊びに全力を出せるよう、生活リズムを整えて、サポートしていただきたく思います。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>お起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------	---	-------------------	----------------------	--

◆今月のイチオシ!メニュー◆

5月の行事食

1日(水)【八十八夜】

2日(木)【端午の節句】

※5月5日(日)

●きなこっ茶あげパン●

緑色のうぐいすきなこ（青大豆のきなこ）・砂糖・粉末の煎茶を混ぜ合わせて、油でカラッと揚げたパンにまぶした、新茶の季節限定のメニューです。

●若竹うどん&かつおのごまみそがらめ●

タケノコは「まっすぐすくすく育つ」ように願いをこめて、カツオは「勝男」にかけて、「端午の節句（こどもの日）」のお祝い料理を作ります。

今月のテーマ『世界の料理を味わおう!』

- アメリカ：「ジャンバラヤ」（肉・魚介・野菜のスパイシー炊き込みごはん）
- ブラジル：「フェジョアータ」（黒インゲン豆と肉のシチュー）
- 中国：「西湖豆腐」（トマトと豆腐の煮込み）「拌三絲」（千切り野菜と春雨のサラダ）
- 韓国：「ビビンバ」（ナムルと肉のピリ辛混ぜごはん）「トック」（うす切りもちの雑煮風）
- ポルトガル：「バカリャウ・コン・ナタス」（タラのクリームグラタン）
- スペイン：「パエリア」（サフラン風味の貝たくさん炊き込みごはん）
- 「ソパ・デ・アホ」（にんにく入りかきたまスープ）
- チュニジア：「タジン」（チーズととり肉のオムレツ）「クスクス」（つぶつぶパスタ）

