

食育通信5月号

食育通信は、食に関する様々な情報や給食センターでの取り組みなどをお伝えし、家庭での食育の参考にしていただくことを目的としています。ぜひ、家族で取り組んでみてください。

平北部学校給食共同調理場

新緑が美しい、さわやかな季節となりました。環境が変わり、ストレスや疲れが出てくる時期でもあります。早寝・早起きを心がけ、3食しっかり食べる習慣を身につけ、健康な心と体をつくって免疫力を高めましょう。「これを食べれば完璧！」というような魔法の食べ物はありません。できるだけ多くの種類の食べものを組み合わせる食事を心掛けましょう。

基本は1日3食バランスよく！

◎主食+主菜+副菜+汁物+牛乳・乳製品+果物をそろえると、栄養バランスがととのいやすくなります。

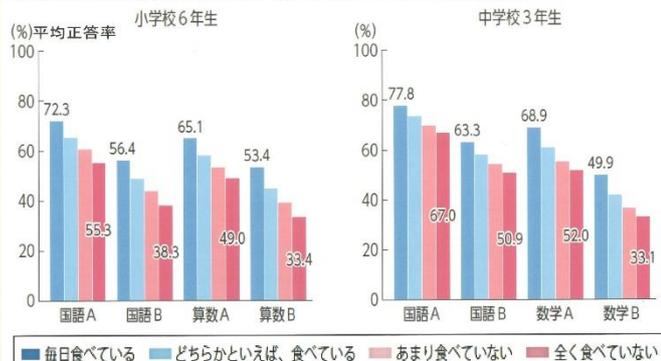


特に朝食が重要!!

① 主食	② 主菜	③ 副菜	④ 汁物	⑤ 牛乳・乳製品
主にエネルギー源となるご飯、パン、めんなどの穀類	主にたんぱく質となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず	野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物	牛乳、ヨーグルト
				⑥ 果物

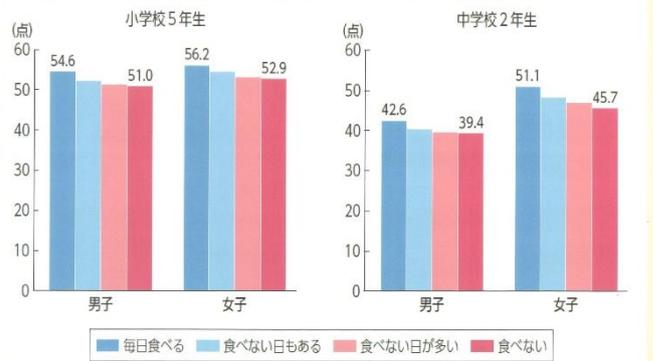
☆朝食を食べる習慣がついている人の方が学力も体力も高い傾向にあることが分かっています。

朝食の摂取と学力との関係



資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成30年度)

朝食の摂取と体力との関係



資料:スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(平成30年度)

今月の給食メニュー紹介

どさんこ汁

<材料 4人分>

- 豚もも肉 40g
- じゃがいも 中1個
- にんじん 1/3本
- もやし 40g
- ホールコーン 60g
- 長ねぎ 1/2本
- 豆腐 1/3丁
- しょうが 1/4かけ
- にんにく 1/2かけ
- 米油・バター 小さじ1
- 煮干し 4g
- 昆布 2g
- みそ 大さじ3
- 水 3カップ

<作り方>

- 1 昆布と煮干しでだしをとっておく。
 - 2 じゃがいもはさいの目切り、にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
 - 3 鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、香りが立ったら豚肉を入れて火をとおす。
 - 4 3にだし汁を入れ、にんじん・じゃがいもを入れる。あくが出たら取り、少し柔らかくなるまで煮る。
 - 5 コーン・もやしを入れ、火がとおったら豆腐・みそ・長ねぎ・バターの順に入れ、味を調える。
- *調味料、水はお好みで調整してください。

朝食にもおすすめ 😊



味噌ラーメンのような味わいのあるおいしい汁物です。野菜が不足気味と感じるときは、野菜の量を増やして作ってもいいですね。