

* 給食だより *

令和元年 5月号
東金市立日吉台小学校

新学期がはじまって1か月がたちました。暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また、朝ごはんは1日の原動力です。早起して時間の余裕を作り、しっかり食べてから登校しましょう。

朝ごはんはエネルギー補給!

脳は睡眠中も休まず働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そのままだと集中力がなくなったり、イライラしたり…。

朝ごはんを食べることで脳にエネルギーが補給され、集中力がアップ!体温も上昇して、元気に活動することができます。



栄養バランスも大事



①~④がそろった食事が理想です

<p>①パワーの源 主食</p> <p>ごはん、パン、めん類、シリアルなど</p>	<p>②筋肉や血の源 主菜</p> <p>目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど</p>
<p>③体の調子をととのえる 副菜</p> <p>野菜サラダ、おひたし、果物など</p>	<p>④汁物/飲み物</p> <p>みそ汁、スープ、牛乳など</p>

おいしいね、旬の食材

かつお
旬は春と秋。「たんぱく質」「鉄」を多く含みます。春は「初がかつお」とよばれ脂質が少なく、秋は「戻りがかつお」とよばれ脂質が多くなります。お腹に黒い縞模様があるのが特徴です。

*22日(水) かつおフライを予定しています。

さやをむいてみよう!
グリーンピース

グリーンピースは、さやえんどうの一種です。実の部分を食べる食材で、カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節にとったばかりのグリーンピースが一番おいしいです。

*24日(金) グリーンピース入りわかめごはんを予定しています。
*さやをむいて豆を出すお手伝いを3年生のみなさんをお願いする予定です。



とれたてのたけのこは今の時季にしか食べられない旬の味覚です。ビタミン・ミネラルを含み、食物繊維もたっぷり! うま味成分のアスパラギン酸には疲労回復効果もあります。また、ゆでたたけのこにつく白い粉はアミノ酸の1種チロシン。もちろん食べられます。

*28日(火) たけのこごはんを予定しています。

マナーを守って楽しく食べよう

姿勢を正そう
いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐのばしましょう

感謝の気持ちを忘れずに
「いただきます」
「ごちそうさまでした」
食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れずに。家庭でも学校でも食事のあいさつをきちんとしましょう。

食器をきちんと持とう
食べこぼしを防いで食べやすく、見た目も美しく見えます。



給食室は家庭の応援団!

『白身魚のマヨネーズ焼き』の作り方

- 白身魚の切り身 4切れ
- 塩 1つまみ
- 胡椒 少々
- 清酒 大さじ1
- 玉葱 40g
- パセリ 少々
- マヨネーズ 大さじ4
- 粉チーズ 小さじ2
- スキムミルク 小さじ2
- アルミホイル 4枚

- ① 魚は下味をつけておく。
- ② 玉葱、パセリをみじん切りにする。
- ③ マヨネーズ、粉チーズ、スキムミルク、②をよく混ぜる。
- ④ 舟形にしたアルミホイルに魚をのせ、③のソースを上にもぬる。
- ⑤ グリルやトースターで焼いたら出来上がり。

*魚は鯖や鮭などお好みの白身魚で。
*パセリは生でも乾燥でも。
*スキムミルクは入れなくても大丈夫です。