

給食だより 5月

新座市立野火止小学校
校長 丹代 円
栄養士 西川 聡子

新学期がスタートして1ヶ月がたちました。新しい学年やクラスでの生活にもなじんできた頃でしょうか。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なり、疲れが出やすい時期です。栄養と休養をしっかりととり、体調を崩さないようにしましょう。

5つのカ、朝ごはん! 毎日元気!

みなさんは毎日朝ごはんをきちんと食べていますか。朝ごはんを食べるといことは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切りかえ、生活リズムをととのえるためにとっても大切なことです。睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、体が元気に動き出すほか、腸が刺激されて便通がよくなります。また、脳を活発に動かすためにも朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんを食べる習慣をつけるには、夜更かしなどせず、生活のリズムをととのえることが大切です。



今まで朝ごはんを食べなかった人へ

朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

生活習慣病を予防!

朝食は規則正しい生活リズムをつくり、健康を守ります。

朝ごはんを少しずつステップアップしよう!

みなさんは、どんな朝ごはんを食べているでしょうか? 何も食べていない人は、まず「飲み物」を飲むところから始めてみましょう。「パンだけ」や「ごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように意識してみましょう。

品数が多いと、栄養バランスが良くなる可能性が高いです。夕ごはんの残りを活用する、調理のいらぬ食べ物(納豆やツナ、チーズなど)も取り入れてみるなど、自分なりに考えてみましょう。

どれか1品だけ

2品

3品以上だと... 栄養バランスが良くなります!

作ってみませんか? ~新じゃがのそぼろあんかけ~

旬の新じゃがを使った、そぼろあんかけの作り方を紹介します。新じゃがは収穫後すぐに出荷されるため、皮が薄くてみずみずしいのが特徴です。お家でもぜひ作ってみてください。

【材料(5人分)】

- サラダ油.....小さじ1
- しょうが.....10g
- とりひき肉.....125g
- にんじん.....100g
- 水.....110g
- 酒.....小さじ1と1/2
- みりん.....小さじ1
- 三温糖.....大さじ1と1/3
- しょうゆ.....大さじ1と1/4
- でんぷん.....大さじ1弱
- 水.....大さじ2
- さやいんげん.....25g
- じゃがいも.....500g
- 揚げ油.....適量

【作り方】

- ①じゃがいもは大きめ角切り、しょうがとにんじんはみじん切りにする。さやいんげんはさっと茹でて、斜めの薄切りにする。
- ②じゃがいもを油で素揚げにする。
- ③鍋を熱して、サラダ油を入れ、しょうが、ひき肉を炒める。
- ④にんじんを加えて炒める。
- ⑤水、三温糖、みりん、酒を先に入れ、後からしょうゆを加え、味をととのえる。
- ⑥水溶きでんぷんでとろみをつけ、茹でておいたさやいんげんを入れて仕上げる。