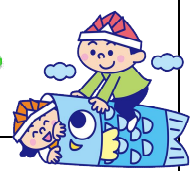




食育だより

令和6年 5月号



(毎月19日は食育の日)

横瀬町学校給食調理場



生活リズムを見直そう



新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

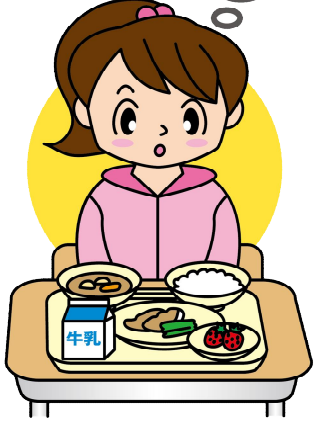


給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

<p>お起きたら、あさひ朝日を浴びる</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>
------------------------	---	-------------------	----------------------	--



給食は残さず食べなくちゃいけないの？



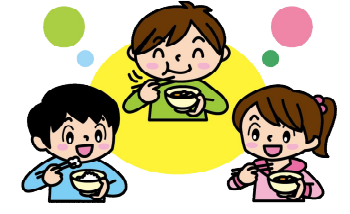
学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしないで大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気だと、よりおいしく感じます。



運動会・体育祭で力を出すために大切なこと



今日は、運動会・体育祭があります。力を発揮するためには、好き嫌いをなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

運動会の前日は、脂質は控えめに炭水化物を多く含む食事をとり、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。

勝負に勝つためにとんかつ等を食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>

エネルギーになる

体をつくる

体の調子をととのえる



給食レシピ紹介



買い物に行くと、お店で秩父産しめじを目にすることがあります。ぜひ、地場産でお試しあれ！

しめじごはん



材料と分量（4人分位）

茶飯(しょうゆ飯)	700g
(炊飯用しょうゆ)	(35g)
鶏むね肉(小間)	60g
油揚げ	30g
しめじ	60g
にんじん	50g
冷凍えだまめ	30g
酒	6g
砂糖	8g
しょうゆ	4g
みりん	5g
和風だしの素	1.6g
油	6g

作り方

- ① 茶飯を炊いておく。(米に対し5%のしょうゆを入れる。)
- ② 油揚げは拍子切り、にんじんはいちょう切り、しめじはほぐしておき、冷凍えだまめは手元に出しておく。
- ③ 鍋(又は、フライパン)に油を熱し、鶏肉と酒を入れ炒める。鶏肉に火が通ってきたら、人参、しめじ、油揚げの順に入れる。
- ④ ③に調味料(砂糖、和風だし、みりん、しょうゆ)、枝豆を入れる。
- ⑤ 炊けた①のごはんと、④の具を混ぜ合わせる。

* 具材を炒めて、炊飯器で米と一緒に炊いてもできます。その場合は、枝豆は塩茹でし、炊き上がってから入れると彩りよくできます。