



食育だより

令和7年 5月号



(毎月 19 日は食育の日)

横瀬町学校給食調理場

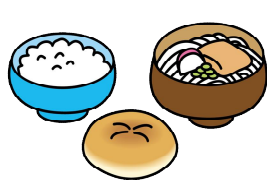
新年度が始まり 1ヶ月が経ちました

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



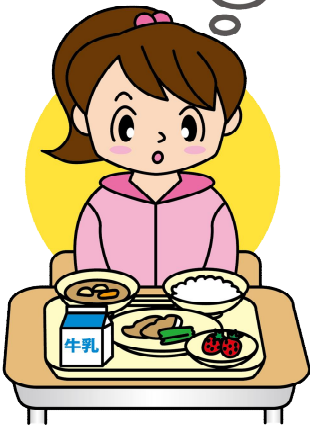
おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



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ますので、食べられる人は、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



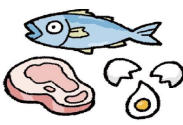


今日は、運動会・体育祭があります。力を発揮するためには、好き嫌いをなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

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



給食レシピですが、家庭で作りやすい手順や方法に変えている部分があります。

炒り卵和え



材料と分量（4人分位）

キャベツ	120g
ほうれん草	40g
にんじん	35g
卵	70g (1.5個)
炒め油	5g
塩	0.6g
こしょう	少々
砂糖	2.5g
しょうゆ	5.5g

作り方

- ① キャベツ、ほうれん草、人参を洗う。
- ② キャベツは一口大にざく切り、人参は千切りにしたら茹でるか蒸して、冷ます。
- ③ ほうれん草は茹でるか蒸した後、粗熱をとったら一口大に、切っておく。
- ④ 深皿に卵を割り入れ、箸で溶いておく。フライパンに油を熱し、溶いた卵を入れ炒り卵を作り、冷ましておく。
- ⑤ 調味料の砂糖としょうゆは混ぜておく。
- ⑥ ポウルに加熱し冷ました野菜と炒り卵を入れ軽く混ぜ、塩、こしょう、混ぜた砂糖入りしょうゆを入れ混ぜる。

*使用する野菜は、ご家庭で変えても大丈夫です。小松菜やアスパラ季節によって美味しい食材をご使用ください。