

5月



きゅうしょくのめあて
しょくじ
食事のあいさつをしよう

ひごろより、学校給食にご理解・ご協力を
をいただきありがとうございます。5月は

気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあるため、体調を崩さないよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送れるよう、ご協力をお願いいたします。

栄養バランスのよい食事 新型コロナウイルス感染症対策として、首相官邸ホームページでは、(1)手洗い(2)普段の健康管理(3)適度な湿度を保つ の3つが大切とされています。また、(2)普段の健康管理では、「普段から、十分な睡眠とバランスよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。」とあるように、バランスのよい食事をとることが重要視されています。免疫力を高めるためにも、栄養バランスのよい食事を心掛け、自分自身の抵抗力を高めましょう。

「食事バランスガイド」を参考に、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物をバランスよく食べましょう。

<主食> ごはん・パン・麺

主に体のエネルギー源になります。

ごはん(中盛り)だったら、1日4杯程度を自安に食べましょう。

<副菜> 野菜・きのこ・いも・海藻料理

主に体の調子を整える働きがあります。

野菜料理だったら、1日5皿程度を自安に食べましょう。

<主菜> 肉・魚・卵・大豆料理

主に体の血や肉をつくる材料になります。

肉・魚・卵・大豆料理から、1日3皿程度を自安に食べましょう。

<牛乳・乳製品>

骨を作るカルシウムや、たんぱく質が豊富に含まれています。牛乳だったら、1日1本程度を自安に飲みましょう。

<果物>

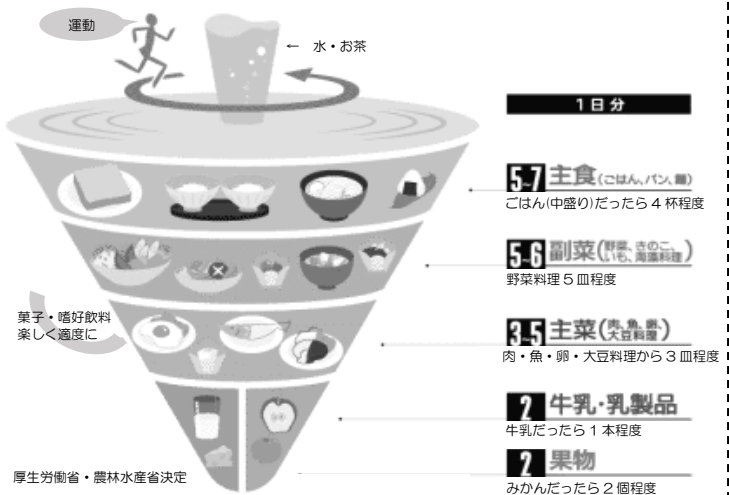
ビタミンや食物繊維が豊富です。みかんだったら、1日2個程度を自安に食べましょう。

<水>

水は体の約60%を占め、生命にとって不可欠です。血液中の栄養素を運搬したり、体温を調整したり、老廃物の除去などに関わります。1日に8~10カップ(1,600~2,000mL)の水を意識して飲むようにしましょう。水分は、一番は水を飲むのが理想的ですが、お茶などを飲むのもよいです。ただし、ジュースなどの甘味料入りの飲料は砂糖の摂りすぎになる可能性があるため注意が必要です。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



つく 作ってみませんか・オムレツ・オムレツ・オムレツ・オムレツ・4人分

《材料》

- ・キャベツ 2枚
- ・にんじん 5cm
- ・もやし 1/2袋
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・酢 大さじ1/2
- ・レモン汁 少々
- ・なたね油 小さじ1
- ・食塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・三温糖 小さじ1
- ・玉葱 1/8個

- ① もやし・にんじん・キャベツをゆで、水で冷やし、水を切る。
- ② なたね油を熱し、玉葱を炒める。濃口醤油・酢・レモン汁・食塩・こしょう・三温糖を加えて加熱しながら混ぜ合わせる。
- ③ ①に②をかける。

給食で人気のサラダです。



【学校栄養職員 市村 梨紗】