



給食だより



令和 5年 5月
岡山市立灘崎学校給食センター

今月の給食目標

初夏の季節感を取り入れた食事を味わおう



新年度が始まって1か月が経ち、爽やかで若葉のきれいな季節になりました。新しい環境に慣れてきた頃ですが、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



八十八夜ってなあに?



八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか?

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘みの歌を聞いたことがありますか? 八十八夜は、立春から数えて88日目のもので、今年5月2日(火)です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきを始める日とされてきました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という感じになることや、末広がり「八」が重なることから、縁起のいい日とされています。



~今月のおすすめ給食レシピ~

さけごはん

主食



(作り方)

- ① さやいんげんをゆでて 小口に切っておく。
- ② テフロン加工等のこげつかないフライパンで鮭フレークをからいりする。
- ③ 千切りにしたたくあん、しょうゆ、みりん、ごまを加え混ぜる。
- ④ ①のさやいんげんを加える。
- ⑤ ご飯にのせる。



たくあんが味のアクセントになって、おいしくいただけます。赤、黄、緑というどれもきれいなご飯になります。

お弁当にもおすすめの献立です

(分量) (4人分)

鮭フレーク	60 g	しょうゆ	小さじ1
たくあん	20 g	みりん	小さじ1
いりごま	8 g	さやいんげん	15 g

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかり取ることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになります。また、規則正しい生活リズムを整える上で、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。ご飯やパンに、野菜が入っている汁物、肉・魚・卵・大豆が入っているおかずをプラスしていくと、どんな栄養バランスがよくなります。そして、果物や牛乳・乳製品を加えると、さらにワンランクアップした朝ごはんになります。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

自分で皮をむいて食べられるものがおすすめ!

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p>
			<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>

インスタントのみそ汁やスープに、乾燥わかめや冷凍のカット野菜などをプラスして、時短簡単でバランスUP!

納豆やヨーグルトなど、調理しなくても食べられるものを冷蔵庫に常備しておくとう便利!

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

! 食べる時間がありません

朝ギリギリまで寝ていて、急いで準備して学校へ...



まずは...
いつもより少しだけ早く起きよう!

早起きをして朝の光を浴びましょう。そして、日中は元気に活動すると、夜ぐっすり眠れて、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

! おなかがすいていません

そういえば...
夜遅い時間に食べていませんか?



夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

