

給食だより

令和5年 5月
岡山市立上道学校給食センター

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。



5月の献立目標 初夏の季節感を取り入れた食事を味わおう！

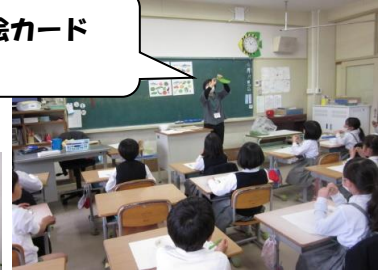


さやえんどうのすじとり体験をしました！

4月11日(火)に御休小学校・角山小学校の2年生、4月19日(水)に城東台小学校・浮田小学校の2年生が、給食に使用する「さやえんどう」のすじとりをしました。最初から張り切っている人もいれば、不安そうな人もいました。さやえんどうの絵カードを使って、すじのとり方の説明をし、いざ実践…。なかなか上手くできず、助けを求める声もありましたが、一緒に作業をしている内に少しずつコツをつかみ、だんだん上手にできるようになりました。「すじがとれると気持ちがいい」「明日の給食が楽しみ」「もっとしたい」「たくさんできたー」など、様々な感想がありました。季節の香りを感じ、触れ合う、良い機会になっていれば、嬉しいです。

お家でも、さやえんどうを料理に使う機会がありましたら、ぜひ子どもたちにすじとりのお手伝いをさせてあげてください。
(今回すじとりをしてくれたみなさん、よくがんばりましたね。本当にありがとうございました！)

さやえんどうの絵カードを使用し、説明。



立派なすじがとれました。

集中して、取り組んでいます！！



～今月のおすすめ給食レシピ～

季節を表現した料理

若草蒸しまん

間食・捕食



(作り方)

- ① ホットケーキ粉・米粉・抹茶を一緒にふるいにかける。
- ② プロセスチーズを5mm角に切る。
- ③ ①に牛乳を入れて混ぜる。
- ④ ③に②を加え、さっくり混ぜる。
- ⑤ アルミカップに④を入れる。
- ⑥ 蒸し器に入れて10分蒸す。



～蒸し器がない場合～

☆フライパンに浅く水をはり、カップを並べた皿を入れて加熱する。

☆マグカップに種を入れて、レンジで約2分加熱する。

(加熱時間はカップの大きさによって加減してね)

(分量) (4人分)

ホットケーキ粉 100 g
米粉 20 g
抹茶 小さじ1/2

春(初夏)の若草をイメージした蒸しまんです！

プロセスチーズ 25 g
牛乳 90 cc
アルミカップ(10号) 4 枚

給食では岡山県産の米粉を使っています

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とることが基本です。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ね。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、どんどん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。