

給食だより 4月号

朝食を食べて登校しましょう

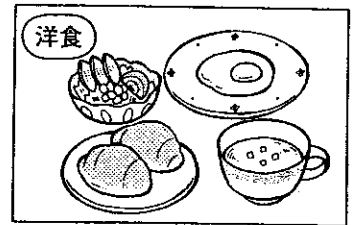


- ☆☆☆☆☆☆☆☆ 朝食効果 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆
- ☆ ・ 体を目覚めさせ、脳の働きを活発にします。 ☆
 - ☆ ・ 体の動きをスムーズにします。 ☆
 - ☆ ・ 生活習慣病になりにくい体を作ります。 ☆
- ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

朝食を食べると脳にエネルギーが補給され、集中力が高まります。また、寝ている間に下がった体温が上昇し、体全体が目覚めます。毎日きちんと朝食をとって規則正しい生活をしていると、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病になりにくいといわれています。

こんな朝食が理想です

朝食は、主食(ごはん、パンなど)、主菜(肉類、魚類、卵、大豆、大豆製品など)、副菜(野菜、果物など)、汁物・飲み物(みそ汁、牛乳など)をそろえましょう。この4つをそろえれば、体に必要なたくさんの栄養素をバランスよくとることができます。



今月の給食メニューから、〈菜の花ごはん〉(4/20登場)、〈アップルゼリー〉(4/19登場)をご紹介します。

料理名	食品名	一人分可食量(g)	作り方	
菜の花ごはん	水	123.0	① : ちりめんじゃこ白ごまは、からいりする。 小松菜は、塩茹でし、2cm幅に切る。	
	酒	2.0		
	塩	0.4		
	精白米	90.0		
	米粒麦	10.0		
	② : 鍋に、材料Cの炒め油を熱し、①の小松菜を炒める。 調味料(材料C)で調味する。			
	B	炒め油	2.0	③ : 材料Bの卵は、砂糖と塩を加え、溶きほぐしておく。 鍋に、材料Bの炒め油を熱し、溶きほぐした卵を加え、大きめの炒り卵を作る。
		卵	30.0	
		砂糖	0.5	
		塩	0.2	
		④ : 材料Aで、ごはんを炊く。		
	ちりめんじゃこ	3.0	⑤ : ④が蒸らし終わったら、②の小松菜と③の炒り卵を加え、さっくり混ぜ合わせる。	
	白ごま	1.5		
	塩湯	—	⑥ : ⑤ごはんの上に、①の白ごまとちりめんじゃこをのせて、いただく。	
小松菜	25.0			
〈I補材 - ; 452 kcal〉			* 菜の花ごはんは、春の菜の花をイメージした混ぜごはんです。 本当の菜の花を使わずに、炒り卵の黄色、小松菜の緑色で、菜の花に見立てています。 卵で良質たんぱく質、小松菜でビタミンA、ちりめんじゃこでカルシウムをとることが出来ます。	
C	炒め油	0.8		
	さとう	0.15		
	しょうゆ	0.4		
	塩	0.1		
アップルゼリー	水	30.0	① : 水と粉寒天を鍋に入れ、火にかけ、よく煮とかす。 粉寒天が溶けたのを確認してから、砂糖を加えて加熱する。	
	粉寒天	0.45		
	砂糖	7.0		
	りんごジュース	60.0	② : ①に、りんごジュースを加えて加熱する。	
	プリンカップ	1個	③ : プリンカップに注ぎ入れ、粗熱が取れたら、保冷する。	
	〈I補材 - ; 54kcal〉			* 出来上がりは、約90ccです。

新年度スタート！給食が始まります

学校給食では、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供します。また、地場産物を活用し、行事食を取り入れ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を高めていきたいと考えています。毎月、献立表を配布いたしますので、ご家庭の食事の参考にしてください。

