



5月給食だより



昭和村のHPからカラー版
を見ることができます

昭和村学校給食センター
TEL: 24-6210

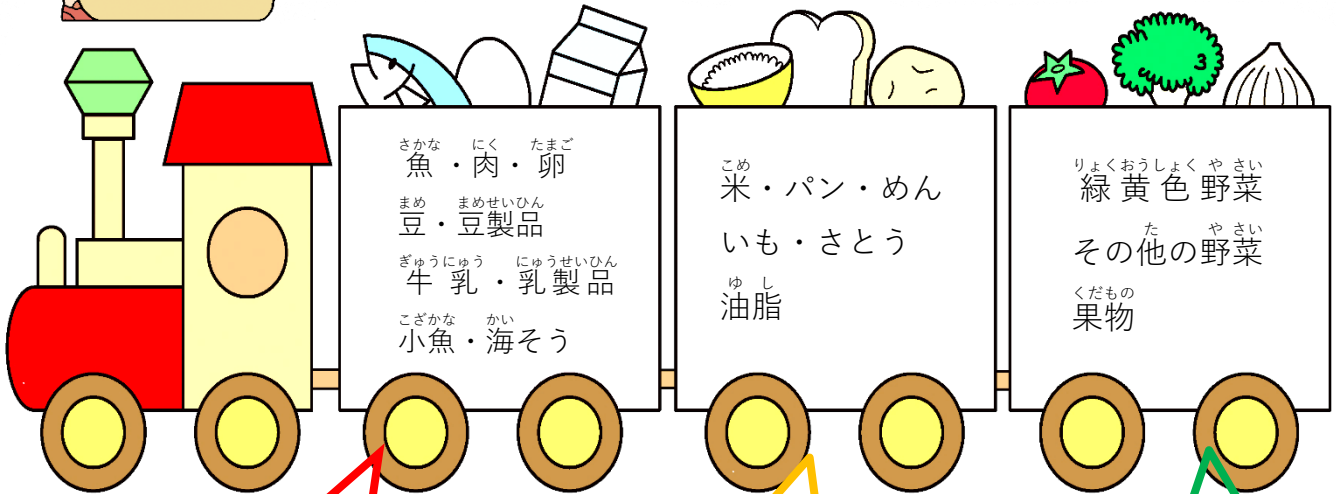
しんねんど はや げつ ふ かぜ わかば きせつ
新年度がはじまって早くも1か月、吹く風もさわやかで若葉のきれいな季節になりました。
あた かんきょう な いっぽう あ つか て たいちよう
新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を
くず しやすい時期でもあります。けんこう からだ まいにち しょくじ すいみん たいせつ はやね
崩しやすい時期でもあります。健康な体をつくるためには毎日の食事や睡眠が大切です。早寝
はやお こころ げ 朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートしましょう。

5月の給食目標

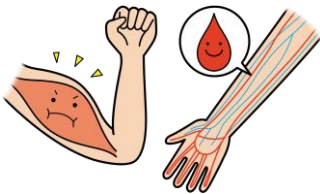
あか きいろ みどり しょくひん し
赤・黄色・緑の食品について知ろう!



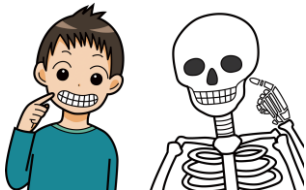
しょくひん からだ なか はたらき わ
食品は、体の中での働きによって、3つのグループに分けることができます。
それぞれのグループからいろいろな食品を組み合わせることで栄養の
バランスがよくなります。



きんにく ち
筋肉や血をつくる



は ほね
歯や骨をつくる



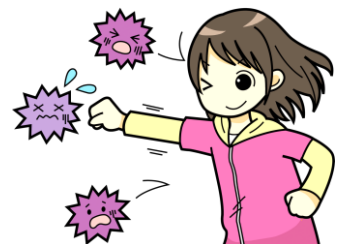
べんきょう うんどう
勉強や運動をする

ちから
力になる



ていこうりょく たか
抵抗力を高め

びょうき
病気にかかりにくくする



なぜ、赤・黄色・緑すべての食品を食べなくてはならないの？

からだ さいぼうすう やく ちょうこ
体の細胞数は約32兆個

まいにおやく おくこ さいぼう
毎日約3000億個の細胞が
入れ替わっている！

あたら さいぼう い か
新しい細胞に入れ替わるためには、
様々な栄養素が必要！



いま、そして将来の
自分の健康のために
すべての食品を
好き嫌いせず
朝・昼・晩
しっかり食べましょう！

1つで必要な栄養素をすべて補える食品はありません！

健康な体作りのためには、いろいろな食品を組み合わせることで、食生活が大切です。

自分の食事は、バランスがとれているかチェックしてみましょう！

早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えよう

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、活動をはじめのためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>お起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲームやスマホはやめよう</p>
---------------------	---------------------------------------	-------------------	----------------------	--

今月の給食のおすすめレシピ

レバーの甘辛煮

材料（4人分）

- | | | |
|---|---------|------|
| A | 豚レバー | 64g |
| | しょうゆ | 5g |
| | おろししょうが | 1.4g |
| | おろしにんにく | 0.2g |
| | 酒 | 1g |
| | 片栗粉 | 8g |
| B | 揚げ油 | 適量 |
| | 三温糖 | 16g |
| | しょうゆ | 16g |
| | 本みりん | 16g |
| | 水 | 80g |

★下準備

- ① AとBはそれぞれまぜておく。
- ② レバーは薄めにスライスし、Aで下味をつける。※冷蔵庫で30分程度おけると良いです。
- ③ 揚げ物用の鍋に油を適量入れ170℃にする。

作り方

- ① レバーに片栗粉をつけ、油で約4分揚げる。
- ② 小鍋にBを入れ、少しとろみがでるまで煮つめて、タレをつくる。
- ③ 揚げたレバーにタレをかけて出来上がり。

