



給食だより 5月号

さいたま市立浦和中学校 給食室

春から初夏へと移り変わり、青空がまぶしく気持ちの良い季節となりました。様々な学校行事に向けて、いよいよ本格的に動き出す時期ですね。疲れを翌日に残さないよう十分な睡眠をとり、朝ご飯も毎日きちんと食べて元気に1日をスタートさせましょう。

朝ごはん

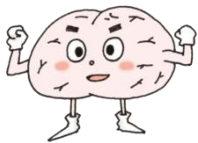
体と脳を Wake Up!



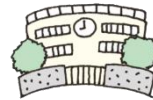
脳は睡眠中も休まず働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食を抜くと、昼食までエネルギーが補給されないの、集中力がなくなったり、イライラしたりします。

朝食の効果

- 脳を働かせるためのエネルギー源になる。



- 体温が上がり、体の動きがスムーズになる。



- 健康的な生活リズムをつくる出発点になる。



朝はあまり食べられない…という人へ

<食べられない原因を考えよう>

<食べられるようにするには？>

☆食べる時間がない

夜更かししたり、登校時間ぎりぎりまで寝ていませんか？

・夜更かしをしないで早めに寝て、早起きする。

☆食欲がない

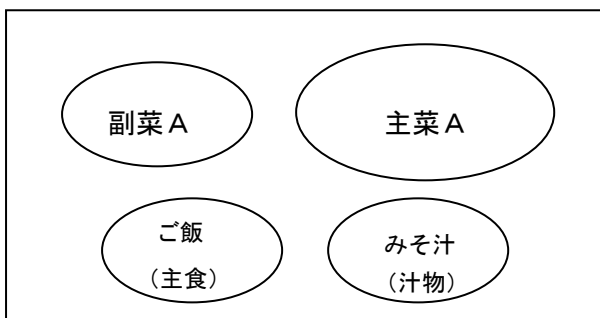
夜遅くに夜食を食べていませんか？

・毎日決まった時間に食卓につく。

・まずは食べやすいものから、少量でも食べる習慣をつける。

栄養バランスがひと目でわかる献立

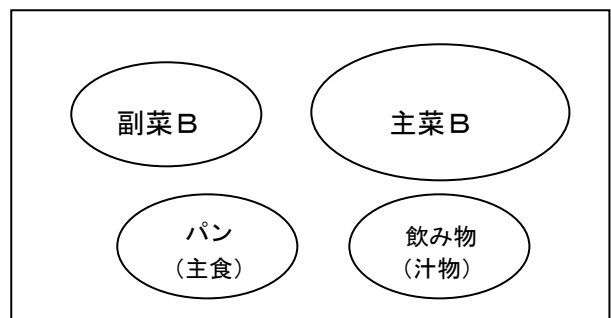
★主食がご飯の場合



主菜A (例) 卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆

副菜A (例) 青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合



主菜B (例) 目玉焼き ウインナー ゆで卵

副菜B (例) 野菜サラダ 果物 乳製品

～今月の献立より～



かつおの新玉ねぎソース <材料 4人分> <作り方>

かつお	4切
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
しょうが(すりおろす)	1/2 かけ
片栗粉	適量
揚げ油	適量
砂糖	大さじ 3.5
酒	大さじ 1.5
酢	大さじ 2.5
しょうゆ	大さじ 4
水	50cc
にんにく(すりおろす)	1 かけ
新玉ねぎ(スライス)	100g
万能ねぎ(小口切り)	適量

- ①かつおにしょうゆ、酒、しょうがで下味をつけておく。
- ②①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。

【新玉ねぎソース】

- ①砂糖、酒、しょうゆ、水を煮立てて、にんにく、新玉ねぎを入れる。

- ②酢、万能ねぎを入れて仕上げる。

※揚げたかつおにソースをかけて、出来上がり。

★旬の食材、かつおと新玉ねぎを使った献立です。

かつおに下味をつけ、ソースをかけることで、かつおの臭みが苦手な人でも食べやすくなります。ご家庭では、多めの油でソテーしてもよいでしょう。かつおは、ビタミンや鉄分が豊富な栄養価の高い魚です。

★世界の料理・全国各地のご当地料理をお届けします！★



今年は日本でラグビーワールドカップ2019が開催されます。そこで今年度は、毎月の全国各地の郷土料理・ご当地料理に加えて、ラグビーワールドカップに出場する国の料理を取り入れていく予定です。

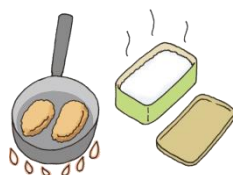
今月はアルゼンチンの料理「カルボナーダ(チキンカツ)」「ロクロ(かぼちゃととうもろこしのスープ)」です。お楽しみに♪

お弁当を持っていくときの注意点

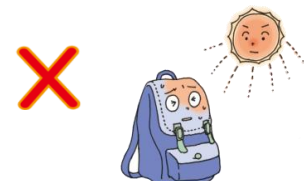
新緑がまぶしい季節です。気温も上がってきます。部活動や行事、行楽などでお弁当を作って持っていくときには、次のことに注意しましょう。



作るときは、まずせっけんで手をよく洗ってからとりかかる。調理器具は清潔なものを使う。キッチンもきれいに使う。



おかず類はなるべく火を通し、よく冷ましてから詰める。水気の多いものは入れない。ご飯もよく冷ましてから、ふたをする。



食べるまでの保管場所に注意。直射日光を避け、日陰で涼しい場所を選ぶ。冷蔵庫やクーラーボックスが使えるときは活用しよう。