

# 給食だより

令和5年5月

さいたま市立原山中学校

新学期が始まり1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃かと思いますが、疲れが出てくる時期でもあります。心身の健康のためには「朝・昼・夕」の3回の食事をしっかりと取り、生活のリズムを整えることがとても大切です。規則正しい生活をして、毎日を元気に過ごしましょう。

## 充実した朝食を食べましょう。

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、糖尿病や生活習慣病になりにくいといわれています。主食、主菜、副菜、汁物をそろえれば、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出来ます。

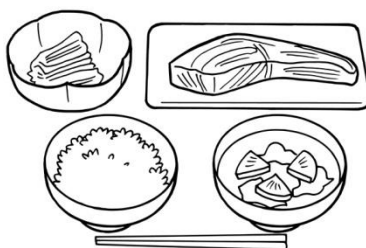
からだの調子を整えるビタミン類など、主食、主菜で足りない栄養素を補います。



### こんな朝食が理想です。

副菜

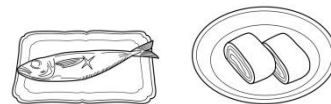
主菜



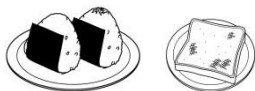
主食

汁物

からだをウォームアップしてくれるたんぱく質や、長時間のスタミナ源になる脂肪などがふくまれています。



からだや脳のエネルギーになる糖質が含まれています。即効性があり、食後すぐに効果を発揮するので、献立に必須です。



足りない栄養素や水分を補給します。



### 【献立を立てるときのポイント】

- ① まず主食を決める。
- ② 主食に合う主菜を決める。
- ③ 足りない食品を補うおかずや汁物を決める。

特に不足しがちなカルシウムは、青菜類のおかずや牛乳などの乳製品を加えることによって、補うことができます。



## 学校給食の野菜料理を紹介します

(材料4人分)

### 【磯香あえ】

ほうれん草	220g
もやし	120g
きざみのり	1帖分
しょうゆ	大さじ1/2



- ① 野菜はゆでて水にさらし、冷ます。
- ② 野菜、きざみのり、しょうゆを和える。



ほうれん草やひじきには、不足しがちな鉄分やカルシウムが多く含まれています。

### 【ひじきのマリネ】

ひじき乾燥	12g	もどす
しょうゆ	小さじ1/2	
清酒	小さじ1/2	
和風だし	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
きゅうり	80g	千切り

にんじん	20g	千切り
だいこん	100g	千切り
塩	少々	
酢	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
塩	少々	
サラダ油	小さじ2	

- ① ひじきは { の調味料で下煮をして冷ます。
- ② にんじんは、ゆでて冷ます。
- ③ だいこんは、ゆでて冷まし、塩をふっておく。
- ④ 調味料を混ぜて、ドレッシングを作り、具を和える。

