

4月 給食だより

4月を迎えて新年度がスタートします。みんなで美味しく、楽しく食べて心身ともに大きく成長してくれるように、私たち給食室も新たな気持ちでスタートしたいと思っておりますので、本年度も宜しくお願い致します。

朝ごはんをしっかりと食べて登所しましょう

朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や生活リズムを整える役割があります。

① パワーの源	… 主食	ごはん・パン・麺類・シリアル など
② 筋肉や血の源	… 主菜	目玉焼き・焼き魚・ハム など
③ 体の調子を整える	… 副菜	サラダ・おひたし・果物 など
④ 水分補給	… 汁物	飲み物・みそ汁・スープ・牛乳 など

朝ごはんをしっかりとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体の中から温め、体温を一定に高めるのは、食べ物だけです。毎日全てを食べるのは難しいですが、少しでも意識して組み合わせせて食べてはいかがでしょうか。

旬のやさい

春が旬の食材には、ビタミン類やミネラルなどの栄養素が豊富です。給食では、季節の違いを感じることができるように、旬の野菜を多く取り入れるように心がけています。野菜のそれぞれの働きを知って、美味しく元気に過ごせるための食生活を目指しましょう！

そら豆

そら豆は、たんぱく質だけでなく、ビタミンB1・B2、カリウム、鉄分など、たくさんの栄養素をバランスよく含んでいます。

じゃがいも

☆新じゃがは皮が薄いため、皮の周りに多く含まれるビタミンなどの栄養素を余すことなく摂取できます。

給食レシピ紹介 ～大豆の甘辛炒め～

(材料)

水煮大豆	100g
片栗粉	30g
醤油	20g
砂糖	20g
水	10g
油	適量

(作り方)

- ① 大豆にこめ油をまぶし、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンでカリッとなるまで炒める。
- ③ 醤油・砂糖・水を煮詰め、炒めて大豆と絡める。