

給食だより 5月

令和4年5月15日
横浜市立左近山小学校
校長 徳留 勇
栄養士 和泉 千絵

朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにとても大切で、わたしたちにとって、よいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていってください。

1日は朝ごはんから始まる

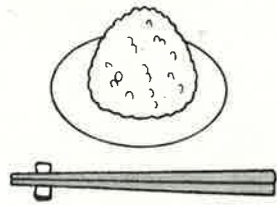


朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

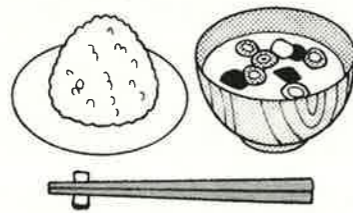
朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)



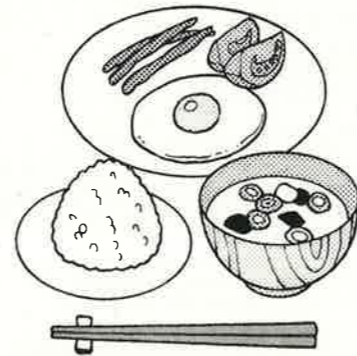
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。

ステップ (主食+1品)



主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。

ジャンプ (バランスを考える)



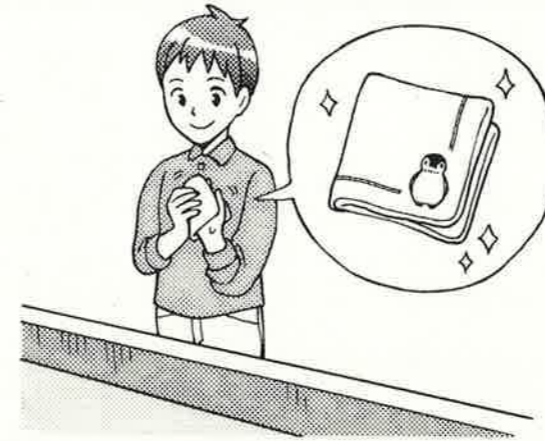
主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶(新茶)を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。



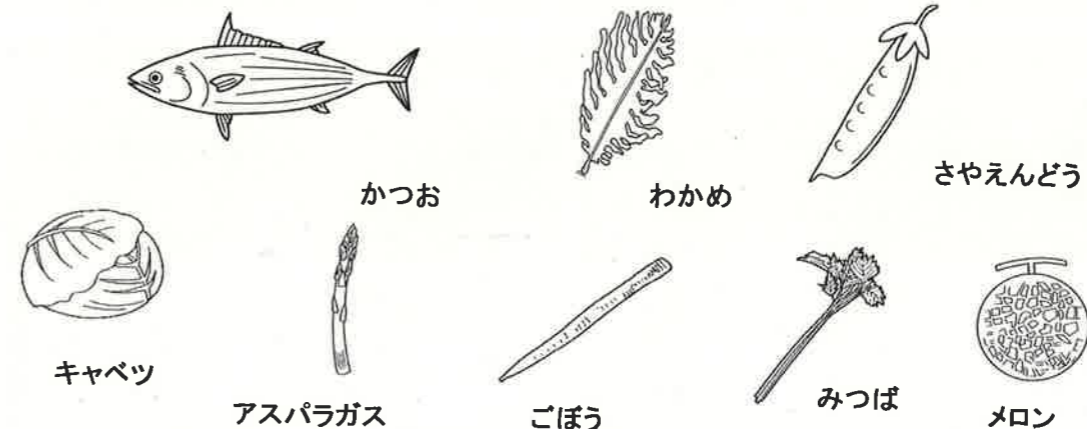
手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなおいのもとになったりします。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。

5月の給食について

- こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしを取り入れました。
- 開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れます。(塩焼きそば・回鍋肉・麻婆豆腐・スーラータン・アイスクリーム)
- 季節の食品として、かつお・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・みつば・メロンを使用しました。



マカロニのクリーム煮



ひとくちメモ

トースターや
オーブンで焼けば
マカロニグラタンに
なります

アレンジメニュー

作り方

材料と分量 (4人分)

マカロニ	150g (1袋)
鶏肉(小間)	100g
たまねぎ	中1個
にんじん	1/3本(40g)
しめじ	1/4袋
ほうれんそう	1株
油	小さじ1
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ2
牛乳	200cc
豆乳	200cc
塩	小さじ1
こしょう	少々
水	200cc

一人分の栄養価

エネルギー 205kcal
たんぱく質 10.5g



1 ほうれんそうをゆでて水にとり冷まし2cmに切る。しめじは石づきを取る。たまねぎをうす切り、にんじんをいちょう切りにする。



2 小麦粉とバターでホワイトルーを作る。

※少量の場合はレンジでもできます

①バターと小麦粉を耐熱容器に入れ500Wで1分加熱

②よく混ぜて再び40秒加熱



3 マカロニをゆでる。



4 フライパンに油を入れ、たまねぎ・鶏肉を炒める。にんじんを入れて炒め、水・しめじを入れ煮込む。



5 材料が煮えたら塩・こしょうで味付けし、ホワイトルー・牛乳・豆乳を入れとろりとするまで煮る。



6 ゆでたマカロニとほうれんそうを入れる。



黒パン 牛乳
マカロニのクリーム煮
ごぼうソテー りんご



白身魚の野菜あんかけ



一口メモ ~赤身魚と白身魚~

赤い色素である「ヘモグロビン」「ミオグロビン」の含有量によって赤身魚と白身魚に分けられます。

赤身魚はマグロ・カツオ・ブリなど酸素を必要とする回遊魚に多く、白身魚はタラの他、タイ・ヒラメ・フグ・アナゴなど沿岸魚や深海魚に多くみられます。

サケは身が赤く回遊するため、赤身魚と思われがちですが白身魚に分類されます。サケの身が赤いのは餌の成分に赤い色素が含まれているためです。

作り方

材料と分量 2人分

- ・たら 2切 (200g)
- ・片栗粉 適量
- ・炒め油 適量
- (あんかけの材料)
- ・たまねぎ 60g (1/3個)
- ・にんじん 15g (2cm程度)
- ・ピーマン 15g (1/2個)
- ・赤ピーマン 15g (1/2個)
- ・しょうが 少々
- ・にんにく 少々
- ・砂糖 小さじ1.5
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ1.5
- ・水 150cc

魚はタラを使っていますが、お好みの魚でOKです

一人分の栄養価

エネルギー 118 kcal
たんぱく質 12.5 g



1. たまねぎ・にんじん・ピーマン・赤ピーマンはせん切りにする。しょうが・にんにくはみじん切りにする。(チューブでもよい)



2. たらに軽く塩をふり、片栗粉をまぶす。



3. フライパンに多めの油を入れて揚げ焼きにする。焼けたら取り出す。



4. 魚を取り出したフライパンの油をペーパーでざっとふき取り、弱火でにんにく・しょうがを炒め、せん切りにした野菜を入れてよく炒める。



5. 水・砂糖・しょうゆを入れ煮立ったら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

6. 魚にあんをかける。



ごはん 牛乳
白身魚の野菜あんかけ
スーラータン

