





きゅうしよく

# 5月給食だより

新学期が始まって1か月がたちましたが、心やからだに疲れが出ていないでしょうか？「朝ごはん」は一日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。しっかり食べてから登校するようにしましょう。

## 元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

1日の始まりの食事「朝ごはん」は、エネルギーになるとともに、やる気を起こさせてくれる大切なものです。心おだやかに楽しい一日を過ごすためにも必ず食べるようにしましょう。朝から作るの忙しいので、インスタントのみそ汁や冷凍食品なども活用したり、夕ご飯をとり分けて、「朝ごはん」のおかずをとっておくのもいいですね！

### 朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

### 朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

### 食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



### 5月に使用する宇陀市の食材

にんじん・小松菜・たまねぎ・ほうれん草・ブロッコリー  
キャベツ・大和まな（有機野菜を含む）

詳しくは、献立表の太文字になっている部分で確認してください！

5月のなかよしこんだては、ブロッコリーです！

## 給食時間のすごしかた

### 1. 安全に、衛生的に、運びましょう！

無理をしない

重いものは協力して運ぼう！

ゆかに置かない

走らない

30人分なら、3等分した3分の1から、10人分とるようにして盛り付けよう。

盛り残しがそのまま残食にならないようにすべて盛り付けようね！

### 3. 食器を正しく並べましょう！

汁ものは、下の方に具が多いので、底をよくかき混ぜながら、盛り付けよう。

くだものやチーズ、ジャムなどがつく日があるよ。お楽しみに！

ごはんやパンは、手前の左側へ

副菜

もやしのみそ汁

チキンチキンごぼう

主菜

おかずは、ごはんの汁物の奥へ

汁物は、手前の右側へ

ごはん

あげとたまねぎのみそ汁

汁物

## 給食レシピ紹介“シン豚玉丼” (4月20日実施分)

### 材料 (中学生4人分)

- ごはん 適量
- 豚肉 160g
- 油 小さじ 1/2
- たまねぎ 100g
- たまねぎの矢 適量
- にんじん 20g
- 濃口しょうゆ 大さじ 2強
- みりん 大さじ 1と1/3
- さとう 大さじ 2と2/3
- 酒 大さじ 1強
- おろしにんにく 小さじ 1強
- おろししょうが 小さじ 1強
- 片栗粉 小さじ 1

### 作り方

- 豚肉を☆の調味料に20分以上漬け込む。たまねぎ…厚めのくし形にんじん…せん切りたまねぎの矢…斜め切り
- 油をひき豚肉を炒める。
- にんじん、たまねぎを加え炒める。
- たまねぎの矢の部分を加え煮る。
- 水溶き片栗粉でとろみをつける。