



食育通信

令和 5年 5月

河南町立学校給食センター

新学期が始まって、1か月がたちました。

新しい環境、新しい勉強に慣れてきた頃でしょうか？

気候もだんだんと暖かくなってきて、新緑のきれいな季節になってきました。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。食事・運動・睡眠の生活リズムを整えながら、日々をすごしていきましょう。



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



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>
---------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------

栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p>	<p>+ 汁物</p>	<p>+ おかず(主菜)</p>	<p>+ 果物</p>
<p>+ 牛乳・乳製品</p>			

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

! 食べる時間がありません

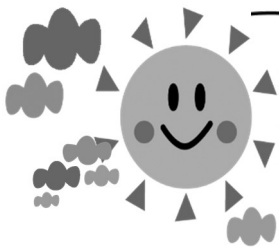
…まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



! おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。





5月 ぼしゅうこんだて 募集献立

こんげつ 今月は、**河南町立中学校の**
とも お友だちが **かんが** 考えてくれました。



★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

- (1) 主食 料理名 ごはん 【食材 米】
- (2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 ぶたのからあげ 【食材 ぶた肉】
- (3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず) 料理名 ぼろこめサラダ 【食材 ぼろこめ、キャブ、ハム】
- (4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 じゃがいものみそ汁 【食材 じゃがいも、わかめ、みそ】
- (5) 牛乳

★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)



★献立を考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

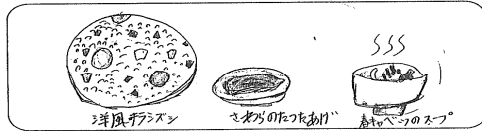
今回考えた点は、なるべくバランスをとったよ。お米は、みんなの好きなお米を使いたいです。時にはぼろこめサラダは、二品で、えんどう豆、かぶ、お肉、キャブ、ハム、からあげは、ぶた肉にして、カロリーを減らして、みそ汁は、じゃがいもを入れたので、おいしいけど、バランスが整っていると思ってます。

5月1日

★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

- (1) 主食 料理名 洋風パン 【食材 リゼン、コーンスープ】
- (2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 さわりのヒレお肉 【食材 さわり】
- (3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず) 料理名 _____ 【食材 _____】
- (4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 じゃがいものスープ 【食材 じゃがいも、わかめ、ベーコン】
- (5) 牛乳

★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)



★献立を考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

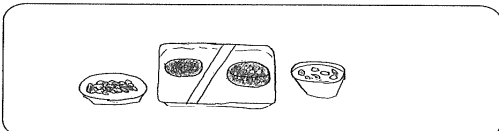
ぼろこめ考えた献立は、6.の食料品群を意識して作り出した。三色ライスは、野菜群が摂取できるよ。さわりのたけなげは、野菜群が摂取できるよ。じゃがいものスープは、じゃがいも、わかめ、ベーコンが、栄養が摂取できるよ。

5月2日

★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

- (1) 主食 料理名 パン(パンズ) 【食材 小麦、牛乳】
- (2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 ステーキハンバーグ 【食材 牛肉、リンキソース(わかめ、からあげ、キャブ)】
- (3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず) 料理名 春キャブのサラダ 【食材 春キャブ、マヨネーズ、ニンジン】
- (4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 アスパラガススープ 【食材 アスパラガス、タマネギ、トマト、コン】
- (5) 牛乳

★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)



★献立を考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

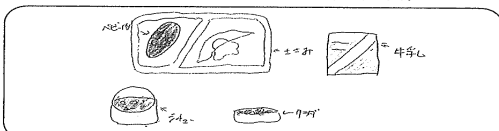
5月(春)向けの「春キャブ」と「アスパラガス」を使った、洋食のメニューにしました。パン(パンズ)は「ステーキハンバーグ」と「春キャブのサラダ」をはさんで食べます。

5月12日

★献立を考え、料理名と食材を書きましょう。

- (1) 主食 料理名 パン(パンズ) 【食材 小麦、牛乳】
- (2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 ステーキハンバーグ 【食材 牛肉、リンキソース(わかめ、からあげ、キャブ)】
- (3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず) 料理名 春キャブのサラダ 【食材 春キャブ、マヨネーズ、ニンジン】
- (4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 アスパラガススープ 【食材 アスパラガス、タマネギ、トマト、コン】
- (5) 牛乳

★盛り付け図を書きましょう。(色・デザインもきれいに仕上げよう！)



★献立を考えた時のポイントや工夫した点を書きましょう。

しっかりとバランスを考えた献立。お肉は、しっかりと焼きました。お肉は、しっかりと焼きました。お肉は、しっかりと焼きました。

5月26日

お知らせ



5月17日(水)



ちか あすかしょうがっこう さくらしょうがっこう おともだち かわ
近つ飛鳥小学校とかなん桜小学校のお友達に皮をむいてもらった、

かなんちょうさん まめ つか きゅうしよく さんしよく
河南町産のえんどう豆を使って、給食センターで『三色ライス』を炊きま

す。新鮮なえんどう豆は、ふっくらホクホクでおいしいです！

たの 楽しみにしててくださいね

