

5月給食だより

新緑のさわやかな、過ごしやすい季節になりました。
新しい環境にも慣れて、疲れなどが出てきている人もいないのでは
ないでしょうか。体調を崩さないようにするためにも、栄養バランス
の良い食事を心がけて、毎日元気に過ごせるようにしましょう。



食べ物の働きを知ろう

<p>おもに 体をつくる</p> <p>魚・肉・卵、豆・豆製品、小魚、牛乳など</p>	<p>おもに エネルギー源になる</p> <p>ごはん、パン、めん類、いも類、油、砂糖など</p>	<p>おもに体の調子をととのえる</p> <p>緑黄色野菜、淡色野菜、果物など</p>
--	--	--

食べ物は、3つのグループに分けることができます。
肉・魚・卵・大豆と大豆製品、牛乳などの赤グループは、体をつくるもとになります。
ごはんやパン、めん類や砂糖、油などの黄色の食べ物は体を動かすはたらきをします。
野菜や果物の緑の食べ物は体の調子をととのえるほかに、病気を予防するビタミンが含まれてい
ます。特に色の濃いにんじんやホウレン草などの野菜はかぜ予防にも効果が高いといわれていま
す。この赤・黄・緑の3つの仲間の食べ物を組み合わせることで栄養のバランスがととのい、病気
になりにくい健康な体を作ることができます。



★4月の食育ニュース★

1年生給食開始☆

4月10日(火)から、1年生の給食が始まりました。給食当番さんは初めての白衣を着て、
みんなで一生懸命準備をして、仲良くおいしそうに食べていました。日を重ねるごとに準備の手際
も良くなり、食べられる量も少しずつ増えてきたようです。これからが楽しみです！
給食を通して、「あいさつをきちんとする」「好きな食べ物が増える」「食材や料理を作ってくれ
る人への感謝の気持ちをもつ」の3つのことを目標に、毎日の給食の時間を過ごしてもらえたら
と思います。

平成30年5月号
品川区立小山小学校
校長 名本 裕
管理栄養士 太田 良 浩美

5月の給食目標 衛生に気をつけて食事をしよう

手洗いで 洗い残しやすいところ

○で囲んだ部分は重点的にきれいに洗いましょう。

みなさんは、食事の前にきちんと手を洗っていますか？手を洗う時は、石けんをよく泡立ててから、指先、指と指の間、親指、手のひら、手の甲、手首などを丁寧に洗いましょう。
手を洗った後は、清潔なタオルやハンカチでふきましょう。



今月の献立から

「ピースごはん」を給食に出します！

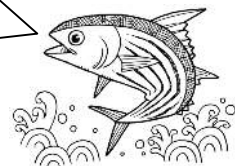
さやをむいてみよう！
グリーンピース

5月11日(金)に2年生が「グリーンピースのさやむき」をします。
グリーンピースはさやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。
カロテンやビタミンC、食物繊維が多いのが特徴です。
冷凍食品や缶詰に加工されますが、旬の季節にとったばかりのグリーンピースが一番美味しいです。

かつおのごまがらめ

※材料 (5名分)		※ソース	
かつお(角)	200g	ごま(半ずり)	大さじ1
しょうが(すりおろし)	小さじ1/2	砂糖	大さじ1/2強
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2	しょうゆ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2強	みりん	小さじ1
片栗粉	適量	水	大さじ1 片栗粉 小さじ1/2弱
揚げ油	適量		

「初かつお」は、脂肪が少ないです。
良質なたんぱく質と鉄が豊富な栄養価の高い魚です。



- ※作り方**
- ①かつおに下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。(180℃、5分)
 - ②ソースの材料を加熱する。
 - ③①に②をからめる。