

5月食育たより

令和2年5月号①
愛川町立田代小学校

元気な体をつくろう！

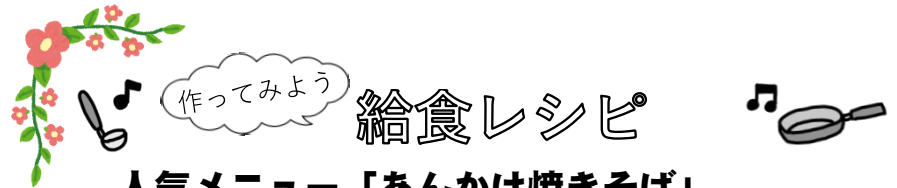


免疫力を高めるためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事が大切です。お休みの期間も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気な体を作りましょう！

バランスの良い食事にするためには、さまざまな食品を食べることが大切です。下の表を参考にしながら、赤色のなかま・黄色のなかま・緑色のなかまをそろえるように意識してみましょう！給食のない間は、「カルシウムが多い食べ物」が不足しやすくなります。乳製品や小魚などもしっかり食べ、強い骨を作りましょう♪

3つの食品グループをそろえよう！

おもに体の組織をつくる		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える	
たんぱく質が多い食べ物	カルシウムが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物	ビタミンAが多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物
<p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p>	<p>牛乳・乳製品・小魚・海藻</p>	<p>米・パン・めん・芋・砂糖</p>	<p>油脂</p>	<p>緑黄色野菜</p>	<p>その他の野菜・果物</p>
赤色のなかま		黄色のなかま		緑色のなかま	



人気メニュー「あんかけ焼きそば」

＜材料名＞	4人分
中華蒸し麺	350g
油	小さじ1
豚ひき肉	110g
むきえび	40g
にんじん	40g
たまねぎ	130g
キャベツ	90g
もやし	100g
干し椎茸	少々
小松菜	70g
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
酢	小さじ2/3
スープストック	小さじ2/3
片栗粉	大さじ2

＜作り方＞

- ①人参とキャベツはせん切り、たまねぎは薄切り、干し椎茸は戻してせん切りにする。小松菜は茹でて4cmくらいに切っておく。
- ②中華蒸し麺はフライパンに油をひいて焼き色がつくまで炒める。
- ③フライパンに油をひいて、豚ひき肉、えびを炒め、色が変わったら野菜を入れて味付けをする。水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④②に③をかける。



よろしくお願ひします！

給食室のメンバーは、
調理員・・・
栄養士・・・です！
子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるため、今年度も安全で安心、そしておいしい給食づくりに努めてまいります。よろしくお願ひします。



私の好きな食べ物は「いちご」です！

