

5月いただきます

令和4年度 第2号 (5月)
熊本市学校給食植木共同調理場
文責 栄養教諭 馬庭
学校栄養職員 原田

～今月のテーマ～
バランスを かんが た **考えて** たべ **食べよう!**

学習面・運動面共に充実した生活を送るためには、毎日の食事が重要です。
どんな食事のとり方が大切なのかを考えていきましょう。

5月 給食月目標
正しい手洗いをしよう

毎日、食事の前には手を洗っていますか？水でぬらすだけでは手洗いの意味がないところか、かえって手についている菌を増やすことにもなります。
指先やつめ・指の間・手首などは、せっけんをつけて、洗い残しがないよう、意識しながら洗いきましょう。



きゅうしょくこんだて しょうかい
～給食献立レシピ紹介～

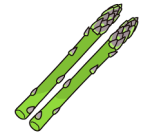
【アスパラ入りサラダ】

5月の給食に登場するメニューです。



材料 (4人分)

- グリーンアスパラ 60g
- 赤パプリカ (赤ピーマン) 20g (半個)
- マヨネーズ 20g (小さじ5)
- 砂糖 小さじ1
- 白ワイン 小さじ1/2 (弱 (無くてよいです))
- 食塩、こしょう (味を見ながら調整)
- キャベツ 120g (葉2枚半)
- コーン (缶) もちろん生でも 30g
- 酢 小さじ2
- 油 大さじ1



作り方

- アスパラは2～3cmに斜め切りをして、塩ゆでして色止めします。キャベツは一口大に角切りし、電子レンジで蒸します。赤パプリカは1cmぐらいに角切りし茹でておきます。
- マヨネーズ以外の調味料をよく混ぜ、フレンチドレッシングを作り、そこへマヨネーズを合わせます。
- 1と2をやさしく混ぜ合わせて出来上がりです。

栄養バランスがとれた食べ方

6つの食品群からいろいろな食品を組み合わせて食べる

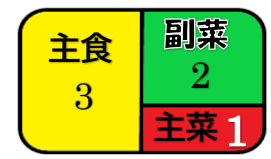
学校給食は、主食・主菜・副菜・牛乳の組み合わせで、バランスのとれた食事のモデルになるように考えられています。
献立表の材料に注目してみましょう。



量のバランスの考え方

主食・主菜・副菜の量はどのくらいの割合で食べたらいいの!?

主食3:主菜1:副菜2の割合が良いですね。



お弁当箱を使って確認

野菜は給食くらい食べたいけど、どれくらいの量が必要なの?



1日に350g程度の野菜を食べることが望ましいと言われています。これはおおよそ両手に3杯の量です。バランスのとれた食事には野菜をたくさん食べることが大切になります。そこで①毎日の給食の野菜を残さず食べる。②朝食を抜かず、しっかり食べる。この2つを続けていきましょう。