

給食だより

令和6年5月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

今月の給食目標
食事のマナーを
身に付けよう

毎月19日は
「いただきます」の日



新学期の給食が始まって1ヵ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。まずは、何か必ず食べて登校をすることを徹底しましょう。次のステップとして、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校できると、とても素晴らしいですね。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウォームアップ!



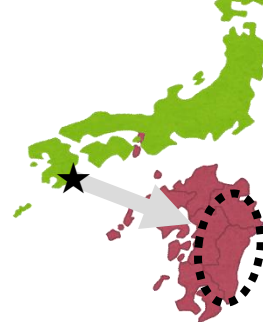
生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

給食で日本一周!!

今年度も、日本各地の郷土料理を給食でめぐる旅をしていきましょう。どんなメニューが出てくるか、楽しみにしていってくださいね。



みやざきけん
宮崎県 (5/22)



チキン南蛮

宮崎県は、養鶏といて、にわとりを育てて卵をとったり、食肉にしたりすることが盛んにおこなわれています。そのため、おいしい鶏肉の料理がたくさんあります。その中のひとつが「チキン南蛮」です。チキン南蛮は、鶏肉に小麦粉をつけて揚げたものに甘酢をつけ、さらにタルタルソースをつけて食べる料理です。

教えて!!調理員さんのリピートレシピ



千代田町の給食を支えてくれている、7人の調理員さんたち。暑い日も寒い日も、私たちが安心しておいしく給食が食べられるよう、衛生管理に気をつけながら、心をこめて給食を作ってくださっています。

そんな調理員さんたちも、給食でおいしい料理を見つけると、家でもリピートして作っているそうです。今年度は、毎月、調理員さんたちがおいしい・また食べたいと思っけてプライベートでも作っているレシピ、名付けて「調理員さんのリピートレシピ」をお便りでご紹介していきます。ぜひみなさんも家で作ってみてくださいね。

「小松菜サラダ」

材料	分量 (4人分)	作り方
小松菜	60g	①小松菜は2cm幅、キャベツは短冊切りにして、沸騰させたお湯でゆでて水で冷ます。きゅうりは輪切りに切る。 ②Aの調味量を合わせてドレッシングを作る。 ③ゆでた小松菜・キャベツときゅうり、ツナを②のドレッシングであえて出来上がり。
きゅうり	40g	
キャベツ	80g	
ツナ	20g	
酢	小さじ1 弱	
さとう	小さじ1 強	
レモン汁	小さじ1	
しょう油	少々	
黒こしょう	少々	
粉からし(練りからしでも可)	少々	
しょうゆ	小さじ2/3	
油	小さじ2	

