

給食だより

令和2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
身につけよう



新緑が気持ちのよい季節になりましたが、新型コロナウイルスの影響もあり、今年はいつもと違った5月をむかえました。慣れない生活の疲れが出て、体調を崩しやすくなる時期でもあります。この時期は特に、生活リズムをととのえることが大切です。早ね・早おきを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて健康な心と体を作りましょう！

そな
備えあればうれしいなし！

おすすめ買い置き食材



新型コロナウイルスの影響で外出の制限がありましたが、台風や地震などの災害時にも備えが大切です。今回はふだんの食事にも使えて、日持ちする便利な食材を紹介します。

主食になるもの

- ・お米 ・パスタ
- ・シリアル ・もち

災害時には水の使用ができない場合があるため、無洗米やレトルトのものがあると便利です。



その他

- ・ドライフルーツ
- ・ナッツ
- ・野菜ジュース

野菜ジュースは調理にも使えて便利です。



おかずになるもの

日持ちする野菜や果物

- ・たまねぎ
- ・じゃがいも
- ・キャベツ
- ・だいこん
- ・かぼちゃ
- ・りんご

缶詰

- ・さば
- ・ツナ
- ・大豆水煮
- ・フルーツ

乾物

- ・切りほしだいこん
- ・のり
- ・煮干し
- ・昆布

冷凍野菜

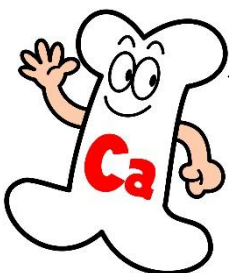
- ・ブロッコリー
- ・ほうれん草
- ・コーン

キャベツやだいこんなどの生鮮食品も保存の仕方によっては、1か月ほど日持ちします。これからの季節は、新鮮な野菜を自宅にしながら手に入れることができる家庭菜園もおすすめです！



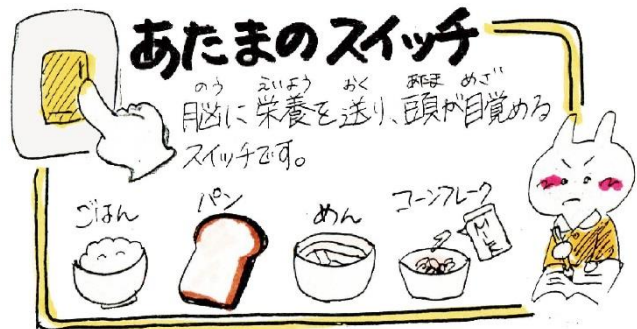
給食がある日とない日の差ってなに？

給食がある日とない日では、給食がない日のほうがカルシウムの摂取量が減少します。成長期のカルシウムはとても大切です。牛乳や乳製品に限らず、豆腐や納豆などの大豆製品、小魚、小松菜、切り干し大根なども積極的にとり、カルシウムが不足しないようにしましょう。



朝ごはんはなぜ大事??

朝食は英語で「breakfast」といいます。訳すと「断食（fast）を破る（break）」という意味になります。夕食を夕方6時に食べ、朝食を朝6時に食べると、10時間以上何も口にしないことになります。朝の光をあびて、朝食をとることで体温が上がり、体が目覚め、生活リズムが整います。休みの日も毎日なるべく決まった時間に起き、決まった時間に朝食を食べることは心と体の調子をととのえるためにもとても大切なことです。休校中も元気に充実した1日を過ごすために、守ってほしい生活習慣です。



作ってみよう！簡単おやつ

ぎょうざの皮ピザ

材料	作り方
ぎょうざの皮	①ぎょうざの皮をお皿にならべ、ピザソース（ピザソースがなければケチャップでも可）をぬる。
すきな野菜	②野菜、コーン、ツナをのせ、その上にチーズをのせる。
コーン	③フライパンにのせて中火で5分ほど焼く。
ツナ	④チーズがふつふつとして、ギョウザの皮がパリッとして、こげ色がついてきたらできあがり。
ピザソース	
チーズ	

