

5月 給食たより



おうちの人と
よみましょう

香芝市

新緑がまぶしく、心地よい季節になりました。この時期は、新学期の緊張から体調を崩しやすくなります。心やからだをリラックスさせて、疲れをためないようにしましょう。また、早寝早起き朝ごはんを心がけ、生活リズムをととのえましょう。

給食の栄養について知ろう!

私たちの体は食べものからできています。私たちは食べることによって成長し、活動することができます。食べものは体の中での働きによって3つのグループに分かれます。健康な体を作るためには、3つのグループからバランスよく食べることが大切です。

あかのなかま

体をつくるもとになる食べもの



きいろのなかま

熱や力のもとになる食べもの



みどりのなかま

体の調子を整えるもとになる食べもの



材料名	分量	3色
カレーライス		
こめ	72 g	黄
むぎ	8 g	黄
ぶたにく	20 g	赤
あぶら	0.5 g	黄
あかぶどうしゅ	1 g	赤
じゃがいも	50 g	黄
にんじん	20 g	緑
たまねぎ	55 g	緑
えだまめ	5 g	緑
にんにく	0.3 g	緑
あぶら	0.5 g	黄
りんごビュレ	2 g	緑
トマトビュレ	3 g	緑
カレーウ(ちゅうから)	3 g	黄
カレーウ(あまくち)	12 g	黄
コンソメ	0.4 g	
トンカツソース	0.5 g	
ウスターソース	3 g	
みず	70 g	
ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	1本	赤

給食の献立表も

『あか・き・みどり』にわけています!

給食では、みなさんの健康を考えて、3つのグループの食べものがバランスよくとれるように献立を立てています。献立表を見ると、赤・黄・緑のグループが分かるようになっています。確認してみましょう。

赤・黄・緑の食べものをバランスよく食べて、元気な体をつくりましょう。苦手な食べものも少しずつ食べられるようになるといいですね。





SDGsと食 ~わたしたちにできること~



えすでいーじーず S D G sは「持続可能な開発目標」という意味の英語(Sustainable Development Goals)の略です。「持続可能」とは、今だけではなくこれからも続けていけること、「開発」とは今あるさまざまな問題を解決して、みんなが安心して満足した暮らしができるようにすることです。つまり、えすでいーじーず S D G sとは、将来の世代のための環境や資源をこわさずに、今の生活をより良い状態にするための目標です。給食でもS D G sに取り組んでいます。



こんげつ 今月は 山口県の郷土料理 です



- 5月17日(金)給食
- ・ごはん
 - ・ぎゅうにゅう
 - ・チキンチキンごぼう
 - ・ゆでやさい
 - ・のっぺいじる
 - ・ひとくちゼリー (みかん)

「チキンチキンごぼう」は、山口県の栄養士さんが学校給食のために考えたメニューです。小さめの鶏の唐揚げと素揚げにしたごぼうを甘辛いタレでからめた、ごはんにあうメニューです。カリッと揚がった唐揚げは食べごたえがあり、タレが良くからみ、ごぼうの風味と合わさって、食べやすいです。

また、のっぺい汁は、日本全国に広がる郷土料理ですが、各地の特徴があります。山口県萩市で伝わる「のっぺい」は、祭りや仏事に用意したり、お客さんにふるまったりと生活に欠かせない料理です。根菜を中心にして、とろみをつけて仕上げます。もともとはとろみをつけるために「くず粉」を使っていたのですが、最近では、「片栗粉」や「小麦粉」が使われています。

<p>な ら け ん し ゅ う かく 《奈良県で収穫されたものや加工品》</p> <p>こ め こ ぐ も つ す や ま と ち ゃ 米、パン、穀物酢、大和茶、ふしそうめん、かしわもち、ソテーオニオン</p>	<p>か し ば し し ゅ う かく 《香芝市で収穫されたものや加工品》</p> <p>こ め こ 米粉</p>
--	---