

5月食育だより

生活リズムを見直そう

新緑が目鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

起きたら、朝日を浴びる

朝食をよくかんで食べる

朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。

昼間は外で体を動かす

食事は決まった時間に食べる

早めに布団に入る

寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。

昨年度の中学3年生のアンコールメニューの「主食部門 第2位」のレシピをご紹介します。

キムチチャーハン

一人当たり:エネルギー 335kcal、食塩相当量 0.6g

《材料:4人分》

米・・・300g(2合)

豚肉(薄切り)・・・60g 酒・・・大さじ1 しょうゆ・・・小さじ1

キムチ・・・50g ひじき(ドライパック)・・・30g 油・・・適量

※ キムチの味の濃さによって、汁を使わないようにしたり、調味料を加減したりしてください。

※ お好みで、ごまや、ごま油、えだまめなどを加えても美味しくなります。

《作り方》

- ご飯を炊く(少しだけかために炊くとよい)。
- キムチが大きい場合は、細かめに切る(汁は取っておく)。豚肉は、食べやすく1cmくらいの細切りにする。
- 鍋、またはフライパンに、油、豚肉、酒、しょうゆを入れて、炒める。
- 豚肉に火が通ったら、キムチ(汁ごと)と、ひじきを加えて炒める。
- ④に、ご飯を入れて炒めるか、炊いたご飯と④を混ぜたら、出来上がり。

日	曜	食育の視点	主 食	主 菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校	ギョーザ塩分	中学校	ギョーザ塩分
1	水		むぎ麦ごはん [㊟]	たまごにくいたもの 玉子と肉の炒め物	ナムル	わかめスープ		595 2.3	724 2.5	
2	木		むぎ麦ごはん [㊟]	ホキのレモン風味	きんぴら 金平ごぼう	しろ白みそ汁	かしわもち [㊟]	754 2.2	895 2.6	
7	火		こめいもち米入りごはん	カレーシチュー	ふくじんづ 福神漬け和え	チョコタフィー		640 1.7	778 2.3	
8	水		黒コッペパン	ぶたにく 豚肉のバーベキューソース	アスパラガスのサラダ	レタスのスープ		608 2.5	726 3.1	
9	木		むぎ麦ごはん [㊟]	かつおの竜田揚げ	ひじきの煮付け	すまし汁	ヨーグルト [㊟]	657 1.7	808 2.3	
10	金		たけのこ 筍ごはん	とうふ 豆腐ナゲット	はりはり和え	なめこのみそ汁		618 2.5	765 3.0	
13	月		めん ソフト麺	オムレツ	かいそう 海藻サラダ	ミートソース		665 2.3	833 2.9	
14	火		みずなみまい 瑞浪米ごはん	さば 鯖のおろしあんかけ	たけのこ と さ に 筍の土佐煮	ごもくじる 五目汁		646 1.5	753 1.9	
15	水		むぎ麦ごはん [㊟]	ホイコーロー	はるさめ 春雨のサラダ	ワンタンスープ		615 2.1	757 2.4	
16	木		むぎ麦ごはん [㊟] 、味付けのり	さわら しお や 鯖の塩焼き	かお あ 香り和え	た あ 炊き合わせ		648 2.0	772 2.3	
17	金		わかめごはん	とりにく から あ 鶏肉の唐揚げ	いそ あ 磯和え	しん 新じゃがのみそ汁	あまなつ [㊟]	635 2.4	748 3.0	
20	月		うどん	ささみのレモン風味	こんぶ豆	さんさい 山菜うどんの汁		705 2.0	872 2.3	
21	火		キムチチャーハン	しゅうまい	ちゅうか 中華サラダ	ちゅうか 中華スープ	かたぬ いっしょく 型抜き一食チーズ [㊟]	624 2.2	774 2.9	
22	水		こめこしよく 米粉食パン	サーモンのバジル焼き	だいこん 大根サラダ	えーびーレー ABCスープ		618 2.8	742 3.5	
23	木		むぎ麦ごはん [㊟] (中学校のみ)納豆 [㊟]	ぶたにく あ 豚肉のかりん揚げ	ひた お浸し	わかたけじる 若竹汁		588 1.5	787 2.3	
24	金		げんまい 玄米ごはん	ゆうぜん ほん ぐ 友禅ご飯の具	こまつな あ もの こまつなの和え物	ひよし しろ 日吉みそ汁	ミルクプリン [㊟]	675 1.9	785 2.2	
27	月		ラーメン	にく 肉まん	かふう あ 華風和え	しお 塩ラーメンの汁	レモンゼリー [㊟]	625 1.2	747 1.3	
28	火		ざっく 雑穀ごはん	ししゃもの緑茶天ぷら	き ぼ だいこん に つ 切り干し大根の煮付け	さわ に わん 沢煮椀		601 1.3	714 1.5	
29	水		むぎ麦ごはん [㊟]	いか焼き	チンゲン菜の中華和え	まーぼーどう ふ 麻婆豆腐		632 2.0	763 2.4	
30	木		むぎ麦ごはん [㊟]	みずなみ 瑞浪ポーノポークの甘辛だれ	かんでん い あ おかか和え	かんてん しろ 寒天入りみそ汁		606 1.7	745 2.1	
31	金		タコのバジルライス	ハンバーグステーキ	まめ 豆サラダ	オニオンスープ		612 2.5	754 3.2	

3	月		うどん	カレーうどんの汁	キャベツの梅香和え	だいず ござかな あ もの 大豆と小魚の和え物		627 2.1	798 2.7	
4	火		ひじきごはん	きびなごの唐揚げ	こうや どう ふ に もの 高野豆腐の煮物	えのきのすまし汁		648 2.0	800 2.5	

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

食育の日 献立

毎月19日は、食育の日です。前期のテーマは、「地産地消」です。瑞浪市で育てている食材などを給食で使います。給食で食べることで、瑞浪市のことを沢山知ってもらえたらと思います。今月は、瑞浪市日吉町で採れた「もち麦」を入れた、「わかめごはん」です。

食育の視点のマークの説明

食事の重要性食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれると感じる

心身の健康栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる

食品を選択する能力知識や情報をもとに、自ら判断する

感謝の心食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる

社会性食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む

食文化地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切に

#瑞浪市 #給食センター 🔍 検索

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※㊟は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※牛乳は毎日ついてきます。 ※㊟は委託麦ごはんです。