

給食配膳図・ひとくちメモ (前半)

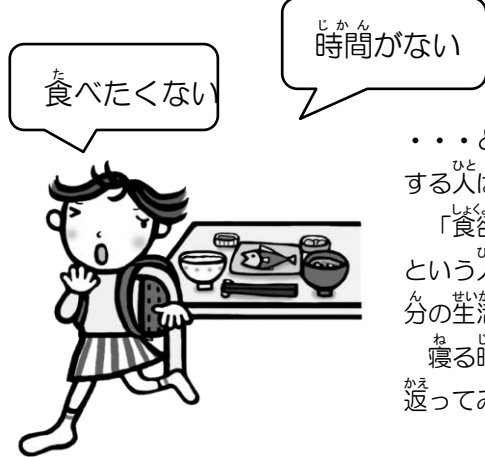
<p>1 (月)</p> <p>キャベツと甘夏のサラダ カルフィッシュ ポークカレーライス</p>	<p>2 (火)</p> <p>ショア お茶蒸しパン ソース焼きスパ コンソメスープ</p>	<p>ただ 正しく 運ぼう!</p> <p>重いものは 2人で運ぼう</p> <p>とちゅうで ゆかに 置かない</p> <p>かべにより かかったり ふざけたり しない</p>			
<p>1日にどれだけ野菜を食べるか知っていますか? 正解は350gです。今日の給食の野菜の量は小学校3・4年生で185gです。野菜には食物繊維やたくさんのビタミンが含まれています。350g目指して、おうちでも野菜を食べたいですね。</p>	<p>八十八夜は、立春から数えて八十八日目のことです。曆の上では、今日から夏になります。この日に摘んだお茶を「一番茶(新茶)」として飲むと、1年を病気にならず、元気に過ごせると言われています。</p>				
<p>8 (月)</p> <p>アーモンド和え ひじきふりかけ 麦ごはん キムチ鍋</p>	<p>9 (火)</p> <p>魚のごまだれ焼き キャベツサラダ 麦ごはん みそ汁</p>	<p>10 (水)</p> <p>ごぼうナッツ ④ぬるチーズ こがた小型パン 春野菜のクリームパスタ</p>	<p>11 (木)</p> <p>ナムル ヤンニョムチキン 麦ごはん わかめと豆腐のスープ</p>	<p>12 (金)</p> <p>アセロラゼリー 三色そばろ丼 みそ汁</p>	
<p>アーモンドは、世界中で最も大量に利用されているナッツ類の1つです。料理やお菓子で使われますが、一粒そのままのものや粉末にしたもの、スライスしたものなど、使い方もさまざまです。アーモンドには、老化を予防するビタミンEやカルシウムや鉄分が多く含まれています。</p>	<p>龍郷町の給食は、ごはんのみそ汁の組み合わせを大切にしています。きょうはそれに魚料理と野菜料理を付け合せました。みそ汁に豆腐類や海草、野菜類、芋類を入れて具たくさんにすると、主菜にもなります。昔からみそ汁には善が立つくらいのお具を入れて食べると体によいと言われてきました。この好みの組み合わせを見つけて、体に良いおいしいみそ汁を作れるようになってください。</p>	<p>一年間の給食は、およそ190回、そのうち20回がパン主食の献立です。給食のパンは、笠井の北斗パンで作られています。ごはんと同じで、おかずと一緒に食べるものですから、甘さは控えめのコッパンが中心です。きょうはめんとの組み合わせなので、小さいパンにしています。</p>	<p>ヤンニョムとは、朝鮮料理における合わせ調味料の総称です。ヤンニョムチキンは、[チ] ヱッ、にんにく、砂糖、香辛料から作られる甘辛いソースで味付けされたフライドチキン的一种になります。</p>	<p>5月12日は「アセロラ」の日です。アセロラは果実100gあたりに含まれるビタミンCの量がレモンの約34倍です。ビタミンCは、肌をきれいにする役割があります。また、病気の予防にもなるポリフェノールもたくさん入った「スーパーフルーツ」です!</p>	

朝ごはんをしっかりと食べて元気にすごしましょう!



朝ごはんは、1日元気に体を動かすためのエネルギーになります。朝ごはんを食べないと、脳にもエネルギーが行かず、頭がしっかり働きません。また、体温がなかなか上がりきらず、体も十分に目覚めません。

朝ごはんをしっかりと食べて頭や体にエンジンをかけ、気持ちよく1日をスタートさせましょう。



・・・と言って朝ごはんを食べずに登校する人はいませんか。

「食欲がない」「食べる時間がない」という人は、なぜそうなのかを考え、自分の生活を見直す必要があります。

寝る時間や寝る前の過ごし方もふり返ってみましょう。