

令和2年5月



そろそろ学校給食が待ち遠しくなりますね。日頃の食生活はどのようにされていますでしょうか。長いお休みになると生活習慣が乱れやすくなり、食生活や生活リズムが崩れると体調が悪くなったり、免疫力が低下する傾向にあります。

学校がある日は生活リズムができていて、朝食も昼食(給食)も決まった時間にとることができます。学校給食では1日(1回)につき約80g以上の野菜をとることができるように献立を作成しています。

長いお休みになると、ごはんにかけるだけのもの、麺類など簡単なものが増えると思いますが、何か足りないものはないか、ぜひ確かめてみてください。

★ここで…食事の出来上がりの色のバランスをみてください。

「茶色っぽいものが多いませんか？」

⇒お肉や揚げ物などタンパク質がメインになっていると思います。赤や緑の食材を加えてみてください。

「白色や黄色っぽいものが多いませんか？」

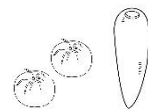
⇒パンだけ、ごはんや卵焼き、スパゲッティなど、炭水化物とタンパク質がメインだと思います。

緑や赤の野菜をとり入れたり、肉や魚など茶色もいれるとよいと思います。

緑…冷凍野菜を活用！ほうれん草や小松菜・ブロッコリーは下茹でして冷凍しておくとても便利です。ちょっとしたアクセントになります。

赤…にんじん・トマト！にんじんは長期保存ができます。また下茹でをして冷凍保存もできます。トマトやプチトマトは生で食べられるので簡単便利な食材です。

また、栄養価も高く、彩りよくなるので万能野菜です。



★食材の名脇役！

干しシイタケや乾燥海藻(わかめやひじき)などの乾物は長期保存もでき、なんととってもミネラルが豊富です。いろいろな料理につかうことができます。スライスされているものを使えば、水やお湯でさっと戻すだけで使えます。

★成長期に大事なカルシウム！！も、忘れずに！

牛乳やチーズだけではなく、豆腐1/3(100g)には86mg・納豆1パック(50g)には45mg・さばの水煮缶(80g)には200mg・小松菜100gには170mgもカルシウムが含まれているそうなので食事に取り入れてカルシウム不足にならないようにしましょう。

ちなみに1日に必要なカルシウム量は550～700mg(小学生)です。

牛乳コップ1杯(200ml)は約220mgのカルシウム量です。



★たべものクイズ★

こたえは6月号の給食だよりで…

?MILKクイズ?

1.牛乳に多く含まれる骨や歯をつくる栄養素は？
①食物繊維 ②カルシウム ③ビタミンA

2.日本国内で一番牛乳が多く生産されている都道府県は？
①北海道 ②鹿児島県 ③長野県

3.牛1頭が1日に出す生乳の平均量は1ℓパックで約何本分？
①1~5本 ②20~30本 ③90~100本

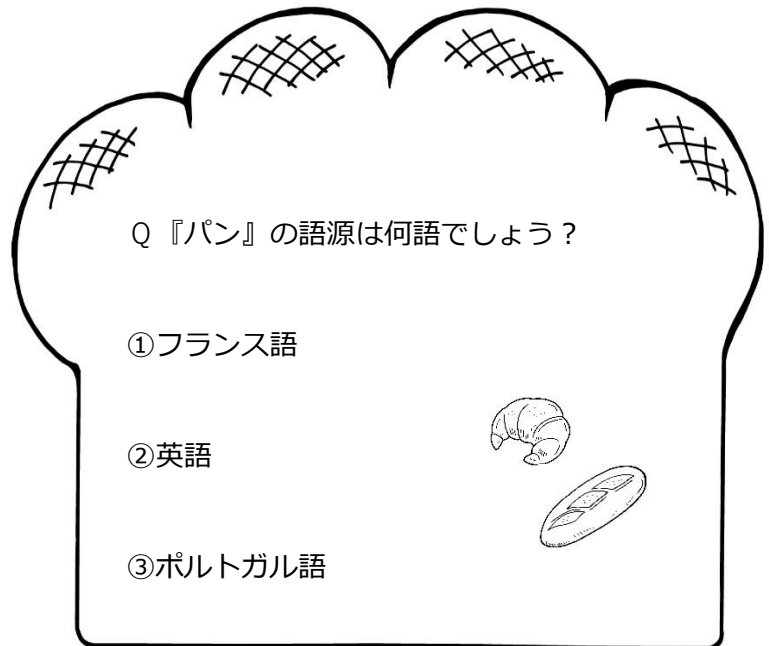


Q『パン』の語源は何語でしょう？

①フランス語

②英語

③ポルトガル語



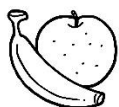
果物クイズ

① 森のバターとも呼ばれて、豚のもも肉よりも脂肪が多い果物はなんでしょう。



② 5・6・7月が旬のメロン。いろいろな名前がついたメロンがありますが、その中でも有名な『アンデスメロン』の「アンデス」の意味は次のうちどれでしょう。

- A アンデス山脈が由来(南アメリカ)
- B あんこのようにあまいです。
- C 安心です。



お休み中、果物も食べるようにしましょう！
今はオレンジ系やキウイなどが旬で美味しい時期です。