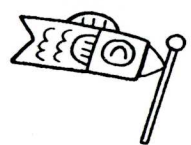


給食だより



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

新緑もさわやかな、過ごしやすい季節になりました。新しい環境にも慣れて、疲れなどが出てきている人もいるのではないのでしょうか。体調をくずさないようにするためにも、栄養バランスのよい食事を心掛けて、毎日を元気にすごせるようにしましょう。

食べ物の働きを知ろう

<p>おもに 体をつくる</p> <p>魚・肉・卵・豆・豆製品、 小魚、牛乳など</p>	<p>おもに エネルギー源になる</p> <p>ごはん、パン、めん類、 いも類、油、砂糖など</p>	<p>おもに体の調子を ととのえる</p> <p>緑黄色野菜、淡色野菜、 果物など</p>
--	--	---

食べ物は、おもな働きによって3つのグループに分けることができます。毎回の食事で、3つのグループからいろんな食品をとると、栄養バランスを整えることができます。食事の時には、3つのグループがそろっているかを確認するように心掛けましょう。

丈夫な体づくりに欠かせないカルシウム



カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるためや、筋肉や細胞、神経の働きをサポートするために欠かすことができません。

しかし、日本人には不足しがちな栄養素です。カルシウムを多く含む食品には、牛乳や乳製品、小魚や青菜などがあります。その中でも牛乳は、カルシウムの吸収率が高い食品です。毎日の食事の中で、工夫してカルシウムをとるようにしましょう。

・2日 **手巻き寿司**
1/4にカットしたのりが1袋に4枚入っています。ちらし寿司を上手に包んで食べてください。



・9日 **グリーンピースご飯**
グリーンピースはエンドウマメが完熟する前の未熟な豆です。炭水化物・カリウム・鉄・亜鉛・ビタミンB1・B2が豊富です。冷凍食品や缶詰などで、1年中食べられますが、旬の季節にとったばかりのものはとてもおいしいです。



・12日 **アスバラサラダ**
アスバラガスは種を植えてから2年~3年経たないと収穫できない野菜です。収穫できるようになれば10年くらいは同じ株で次々収穫され続けます。

・19日 **スナップえんどうのごま和え**
スナップえんどうは、グリーンピースの改良品種で、豆が熟してもさやごと食べられる野菜です。ぱりとした食感が特徴で、英語で、「ポキッと折る、パチっという音」という意味があります。



抹茶ミルクゼリー
立春から数えて八十八夜目にあたる5月2日頃から茶摘みがスタートし、新茶のおいしい季節がやってきます。

- ・今月の果物は、セミノール・甘夏・ジュシーオレンジ・びわ・メロンの予定です。
- ・5月の生乳予定産地は、千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・青森県・秋田県・北海道です。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は5月12日(月)です。

- 4月給食食材の主な産地について○
- ・新たけのこ…愛媛 ・新玉葱…佐賀 ・新じゃが芋…長崎、鹿児島 ・人参…徳島 ・大根…千葉
 - ・玉葱…北海道 ・キャベツ…神奈川 ・きゅうり…群馬 ・セロリ…茨城 ・パセリ…千葉
 - ・ほうれん草…埼玉 ・ねぎ…千葉 ・ブロッコリー…群馬 ・にんにく…青森 ・しょうが…高知
 - ・ごぼう…青森 ・ちんげん菜…群馬 ・絹さや…広島 ・りんご…青森 ・いちご…とちぎ