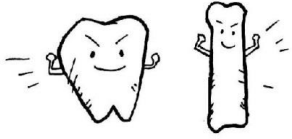




新学期が始まって1か月が経ちました。
 新しい環境になると疲れがたまりやすくなります。
 元気に学校生活を送れるように、しっかり食事
 とるようにしましょう。
 また、だんだん気温が上がって汗をかく時期になり
 ます。しっかり水分、塩分を補給しましよ

牛乳のいいところ

じょうぶな歯やつよい骨をつくる



むだなく血や筋肉となり、からだを動かすエネルギーにもなる



たんぱく質
脂肪
カルシウム
ビタミンA
ビタミンB₁
ビタミンB₂

脳や神経の発達に役立つ。また、
神経を落ち着かせる働きもある

ねる前に牛乳を飲むと
よく眠れるといひます



からだ全体の調子を整え、
健康を保つ



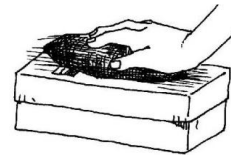
牛乳はカルシウムの吸収率が他の食材に比べて高く、成長に必要なさまざまな栄養素を多く含んでいます。給食の牛乳1本で1日に必要な分のおよそ1/4のカルシウムをとることができます。苦手な人も少しずつ飲みましよう。



さお釣りの漁獲法で知られ、鹿児島、静岡、宮城で多く水揚げされます。5月になると脂がのり、とくにおいしくなります。



血合い部分には鉄分などの栄養が豊富に含まれています。また、うまみもたっぷりなのでかつお節などにも利用されています。



☆世界の料理☆

来年はいよいよ東京オリンピック・パラリンピックです。さまざまな国の人たちが東京にやってきますね。

今年度は毎月世界の料理を給食に取り入れていきます。

日本ではなじみのない食材を使ったり、味付けをする国がたくさんありますが、「みんなちがってみんないい」のです。

東京で戦うさまざまな国の選手を、ぜひ応援してください。

今月はギリシャ、韓国の料理を紹介します。



☆おすすめレシピ☆

○ビーンズポテト○

人気メニューの1つで、食缶があつという間に空っぽになります。大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、成長に必要なカルシウム、鉄が豊富に含まれています。ぜひお試しください。

材料（4人分）

- ・じゃがいも・・・280g（中2個半、さいの目）
- ・大豆（乾）・・・40g（戻すと100g）
- ・でん粉・・・12g（大さじ1と1/3）
- ・揚げ油・・・適宜
- ・塩・・・2g（小さじ1/3）
- ・こしょう・・・少々
- ・パプリカパウダー・・・少々
- ・ガーリックパウダー・・・少々

- ①じゃがいもは素揚げ、大豆はでん粉をまぶして油で揚げる。
- ②塩～ガーリックパウダーを合わせておき、①と混ぜる。

お知らせ

☆献立について

- ①栄養量は中学年を1として、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。
- ②食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

☆食材の産地表示について

- ①本校で使用する食材の産地を給食室前に掲示しています。
- ②当面の間停止されていた国産牛肉の使用が、28年度より使用可能となっています。

☆給食費の引き落としについて

残高を確認の上、5月15日（水）までに入金をお願いします。

☆水分補給しっかりと

気温が上がり、汗をかきやすくなります。

こまめに水分補給を忘れずに。甘い清涼飲料水など飲みすぎないように注意ましよう。

