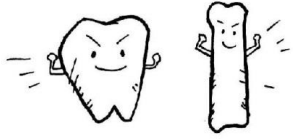




新学期が始まって1か月が経ちました。
新しい環境になると疲れがたまりやすくなります。
元気に学校生活を送れるように、しっかり食事をするようにしましょう。
また、だんだん気温が上がって汗をかく時期になります。しっかり水分、塩分を補給しましょう。

牛乳のいいところ

じょうご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えます



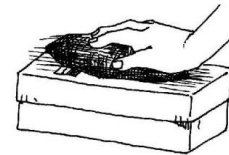
からだ全体の調子を整え、健康を保つ



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。



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、うまみもたっぷりののでかつお節などにも利用されています。

おすすめレシピ

〇みそカツ丼のみそだれ〇

本場では八丁味噌ですが、使いやすい赤みそを使います。にんにくがきいたみそだれで、ごはんがすすみます。

材料（中学年4人分）

- ・ごま油・・・・・・・・・・1g（小さじ1/4）
- ・にんにく（すりおろし）・・1g（小さじ1/4）
- ・赤みそ・・・・・・・・・・36g（大さじ2）
- ・砂糖・・・・・・・・・・12g（大さじ1と1/3）
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・2g（小さじ1/3）
- ・酒・・・・・・・・・・5g（小さじ1）
- ・みりん・・・・・・・・・・6g（小さじ1）
- ・水・・・・・・・・・・30g（大さじ2）
- ・いりごま・・・・・・・・・・6g（小さじ2）

①調味料をすべて混ぜる。（学校では加熱します。）

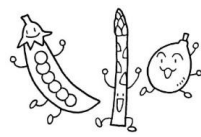
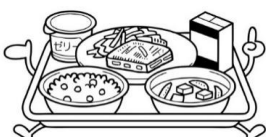
ごはん、キャベツ、カツを丼ぶりに盛り、たれをかける。



運動会で皆さんが力を発揮できるように、給食室一同応援しています。運動会の行われる週には、応援メニューとして「紅白ゼリー」を提供します。給食をしっかり食べて、力をつけて運動会にのぞんでください。

提供する食材について

給食では旬の食材を中心に、さまざまな食材を使用しています。給食で初めて口にする食材があるかもしれません。給食献立表に使用する食材を載せていますので、ご家庭で確認をお願いします。食材について質問等ありましたら、栄養士までお知らせください。



* 学校からのお知らせ *

* 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。ご了承ください。

