

きゅうしょくたより 5月号

令和元年5月
宮城県立山元支援学校

《給食だよりは、先生やおうちの人とみなさんで読んでください。》

新年度が始まって、1ヶ月が経過しました。新しい友達、新しいクラスの仲間と楽しそうに給食を食べる姿をみて、とてもうれしい気持ちになりました。5月は運動会があります。給食が皆さんの力に変わるように心を込めて作ります。たくさん給食を食べてくださいね！



いただきます！

今月の給食を紹介します

5月17日「食育の日献立」

今月は栃木県の郷土料理「**かんぴょうのかき玉汁**」です。

5月23日「運動会がんばろう！献立」

23日は運動会の総練習があります。ご飯をしっかりと食べられる「**ドライカレー**」とビタミンCたっぷりの「**アセロラゼリーあえ**」で本番に向けて力をつけましょう！

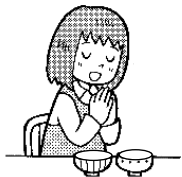
5月31日「5月のお誕生献立」

デザートは「**抹茶ババロア**」です。お楽しみに♪



5月献立表の訂正について

5月13日の献立に「あじのなんばんづけ」と記載しましたが、当日、あじのなんばんづけの提供はありません。



ごちそうさま！

先月の給食を紹介します



4月10日

バターロールパン、牛乳、ハンバーグデミグラスソースがけ、ツナポテサラダ、コンソメスープ、いちご

新年度最初の給食は、やわらかくて食べやすいハンバーグでした。

デザートには、山元町の美味しいいちごを味わいました！



4月19日

ごはん、牛乳、かれいの甘酢あんかけ、ひじきの炒り煮、飛鳥汁（あすかじる）

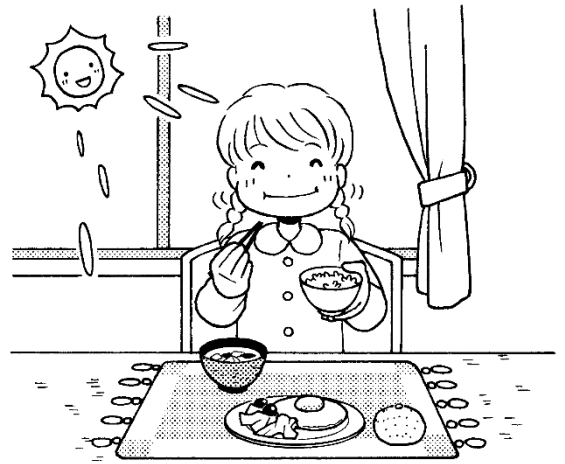
奈良県の郷土料理「飛鳥汁」は、白味噌の味噌汁に少しだけ牛乳が入っています。

真っ白な味噌汁にちょっとびっくり！

味噌と牛乳は味の相性が良く、まろやかな味です。

朝ごはんは元気に1日 をスタートしよう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？
朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味
わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。
さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目
覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはん
をしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。







朝ごはん 何を食えば



いいのかな？

- ① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ② 主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③ 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。
体の調子をととのえます。
- ④ 汁物などは水分を補給する役割があります。
①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切です。

③副菜 野菜、 果物など 	②主菜 魚料理、 肉料理、 卵料理など 
①主食 ごはん、パン めん類など 	④汁物 みそ汁、 スープ、 牛乳など 

給食おすすめレシピ

あすかじる 「飛鳥汁」

材料（4人分）

鶏もも肉（角切り）・・・60g
にんじん（いちょう切り）・・・30g
だいこん（いちょう切り）・・・40g
ごぼう（ささがき）・・・30g
木綿豆腐（さいの目切り）・・・1/4丁
ねぎ（小口切り）・・・30g
白みそ・・・大さじ2・1/2
薄口しょうゆ・・・小さじ1
牛乳・・・70ml
だし汁・・・600ml

つくり方

- ① だし汁に鶏肉、にんじん、だいこん、ごぼうを入れて火にかける。
- ② 木綿豆腐を加える。
- ③ 具材に火が通ったら、一度火を止め、白みそ、薄口しょうゆ、牛乳を加える。弱火で煮立てないように加熱する。

～ポイント～

牛乳を入れてから煮立ると分離するので、具材が煮えてから加えます。

- ④ ねぎを加えて沸騰直前に火を止める。

具材はお好みでアレンジしてください。赤みそでもおいしく作れます。