

5月分 こんだてよていひょう

(長子配布)

武蔵市立朝日小学校

★毎月19日は食育の日です

実施日	献立名	おもに体をつくる もとなる食品 (赤のグループ)	おもに体の調子を整える もとなる食品 (緑のグループ)	おもにエネルギー もとなる食品 (黄色のグループ)	調味料	栄養価			
						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
						kcal	g	mg	
14 (木)	むぎごはん	牛乳		米 麦		768	23.1	334	
	かいぐんカレー	牛肉	にんじん トマト ユース	たまねぎ にんにく しょうが	じゃが芋 小麦粉 油 バター				ソラマ 塩 加-粉 チョコ とんかつソース 醤油 かつお
	じゃことやさいのサラダ フチクレープ	ちりめんじゃこ	アヲ えんどう にんじん	きゃべつ きゅうり	ドレッシング				酒
15 (金)	ごはん	牛乳		米		679	25.6	338	
	ししゃもフライ	ししゃも			小麦粉 パン粉 油				塩
	やさいソテー		にんじん アガカス	きゃべつ コーン	バター				塩 ソラマ
18 (月)	ごはん	牛乳		米		634	26.1	320	
	さばのごまごろもやき	さば			砂糖 ごま				酒 みりん 醤油
	きんぴらごぼう	豚肉	いんげん	ごぼう	砂糖 油 ごま				みりん 醤油
19 (火)	ごはん	牛乳		米		664	24.1	353	
	しょうパン				しょうパン				
	クイッティオ (にめめんのこもくやきそば)	豚肉 いか	ねぎ にんじん	たまねぎ きゃべつ もやし	クイッティオ 油 ごま				醤油 ソラマ 酒 塩 おろし-ソース ソラマ
20 (水)	ごはん	牛乳		米		668	25.7	336	
	わかめごはん	わかめ 牛乳			米 ごま 油				塩
	とりにくとこうやとうふのあげに	鶏肉 高野豆腐	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ	じゃが芋 片栗粉 砂糖				醤油 酒 みりん
21 (木)	ごはん	牛乳		米		598	20.9	415	
	スパニッシュオムレツ	ベーコン 卵			じゃが芋 油				醤油 ソラマ 塩 ソラマ
	もやしのごますあえ		にんじん いんげん	ごぼう	ごま 砂糖				りんご酢 醤油 塩
22 (金)	ごはん	牛乳		米		640	27.0	357	
	ちゅうかどんぶりのぐ	豚肉 いか えび	ねぎ たまねぎ	きゃべつ きくらげ	片栗粉 油				醤油 中華スープ 塩 ソラマ
	パンパンジーサラダ	ささみ	ねぎ にんじん	もやし きゅうり にんにく しょうが	砂糖 う-油 ごま・ごま油				酢 醤油
25 (月)	ごはん	牛乳		米		658	23.2	324	
	ピピンバ	豚肉	にんじん ほうれん草	もやし きくらげ	砂糖 ごま油 ごま				トガツツ 醤油 酒
	かほちやのチーズやき	チーズ	かほちや		マヨネーズ				
26 (火)	ごはん	牛乳		米		696	30.3	467	
	スパゲティミートソース	牛肉 豚肉	にんじん トマト ユール	たまねぎ にんにく えだまめ	スパゲティ 砂糖				かつお トマトソース ソラマ ソラマ 塩 チョコ アガカス
	トッピングサラダ		にんじん	きゃべつ きゅうり もやし コーン	じゃが芋 砂糖 油				塩 醤油 酢
27 (水)	ごはん	牛乳		米		616	25.2	298	
	ピースごはん			えんどう豆	米 油				酒 塩
	ふたにくのバ- ヌ-ソ-い	豚肉 みそ	にんじん	ピーマン じゃべつ たまねぎ	黒砂糖 ごま油 油				みりん 酒 醤油
28 (木)	ごはん	牛乳		米		638	20.5	318	
	さかなのあげに	ホキ		しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖 油				酒 塩 みりん 醤油
	しょうがあえ		ほうれん草 にんじん	もやし しょうが	砂糖				みりん 醤油
29 (金)	ごはん	牛乳		米		647	26.4	339	
	とりにくのうめふうみやき	鶏肉		ねりうめ	砂糖 油 ごま				酒 みりん 醤油
	おかかいため	かつお節	にんじん いんげん	こんにやく	砂糖 油 ごま油				醤油
たまねぎとごぼうのみそしる	豆腐 油揚げ みそ わかめ	ねぎ	たまねぎ ごぼう		煮干し(だし)				

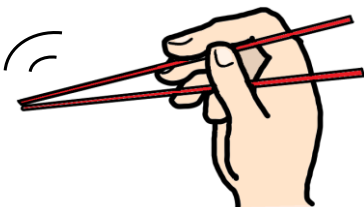
★14日(木)は地元の食材「たまねぎ」を取り入れた「地場産給食」です。お楽しみに♪

食育だより

日本の食文化を大切にしましょう。誰もが気持ちよく食事をするために、遠い昔から大切にされてきたおはしの持ち方や使い方ができているか、今一度確認してみましょう。少し時間をかけて取り組んでいただくとありがたいです。

はしは正しく持ちましょう

はしをきちんと持って上手に使えると、スムーズに食事をすることができます。みなさんも毎日の食事で、正しいはしづかいを身に付けましょう!



旬の食材一口メモ

5月の旬(おいしい時期)の食材は、「新じゃが」や「アスパラガス」、「グリーンピース」に「たけのこ」、海藻の「わかめ」などです! 今月は旬のたけのこの栄養についてお話します。

「たけのこ」は春の味覚を代表する食材です。4月から5月にかけてとれます。地面に顔を出したたけのこは成長が早く、1日で1メートル以上も伸びることもあります。竹の若芽部分を食べるため、「竹の子(たけのこ)」と呼ばれるようになったといわれています。

食物せんいが多く、便通をよくする効果が期待されます。最近はやってパックしたものがお店に売られていますが、旬のたけのこの香りや歯ざわりにはかないません。たけのこの水煮を半分切ってみると、中央のヒダの部分に白い粉のようなものがつくことがあります。これは「チロシン」というアミノ酸の一種で、食べることができます。筑前煮などの煮物や炒め物、たけのこごはんなどの料理で、旬の味を味わってみましょう。

木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。久しぶりに学校が始まりました。休校の間、元気に過ごしていましたか。

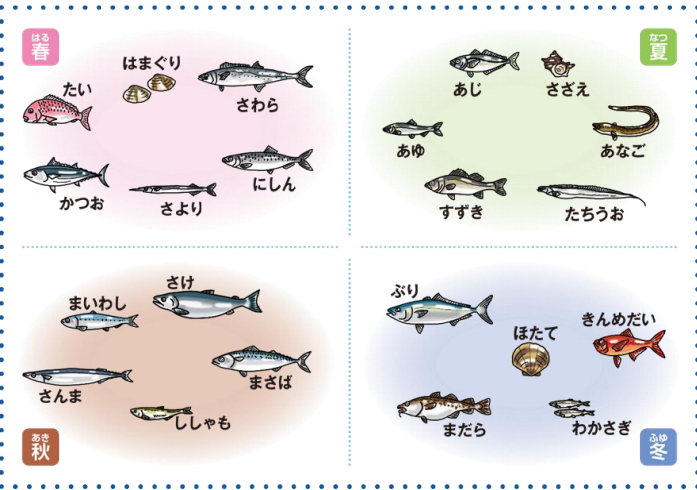
「早寝・早起き・朝ごはん」という大切な生活リズムを毎日続けていくことで、心と体の健康を守ってほしいと思います。

食事の前や外出した後の「手洗い」を忘れずに行い、「しっかり食べる、体を動かす、ゆっくり休む」という「栄養・運動・休養」を

さかな しゅうん 魚の旬を知ろう!

みなさんは、どんな魚を食べていますか。子どもたちの中には、おうちの方と行く釣りが好き!という人もいます。流通技術の向上により、今は1年中手に入る魚もありますが、魚にも旬があります。旬の魚は野菜と同じように多く出回るので、安価であるだけでなく、栄養価も高く、味もおいしいです。

また、食べることを通して四季を感じられます。南北に長い日本なので、地域によって違いもありますが、代表的な四季の魚を紹介します。季節ごとの魚を知って、味わってほしいと思います。



気になる話...スポーツ選手から、「食事の基本型」を学ぼう!

新型コロナウイルスの影響で、思うように体を動かすことができていない、と感じているかと思います。しばらくの間、十分な運動はできませんが、食事について見直してみるのはいかがでしょうか?

活躍しているスポーツ選手は、次のような「食事の基本型」を常に意識して食事をとっています。どのような食事かというと、

①主食:ごはんやパン、めん類など食事の中心となるもの

②主菜:肉、魚介、卵、大豆製品(豆腐など)などのおかず

③副菜:野菜、いも、きのこ、海藻類などのおかず・汁もの

④牛乳・乳製品:牛乳、ヨーグルト、チーズなど

⑤果物:オレンジ、グレープフルーツ、キウイフルーツ、いちごなど

です。①~⑤をそろえた食事を「食事の基本型」といいます。このような食事を1日3回とることで体が大きくなる準備ができ、さらにエネルギー満タンの状態でスポーツをすることができます。

