

学校給食だより

令和元年度5月号

伯耆町立学校給食センター

元気いっぱい！朝ごはん

令和の時代が始まり、長い連休が終わりました。体の調子は、どうでしょうか？これから、小学校は運動会、中学校は総体が始まります。元気いっぴいに過ごせるような朝ごはんを紹介します。

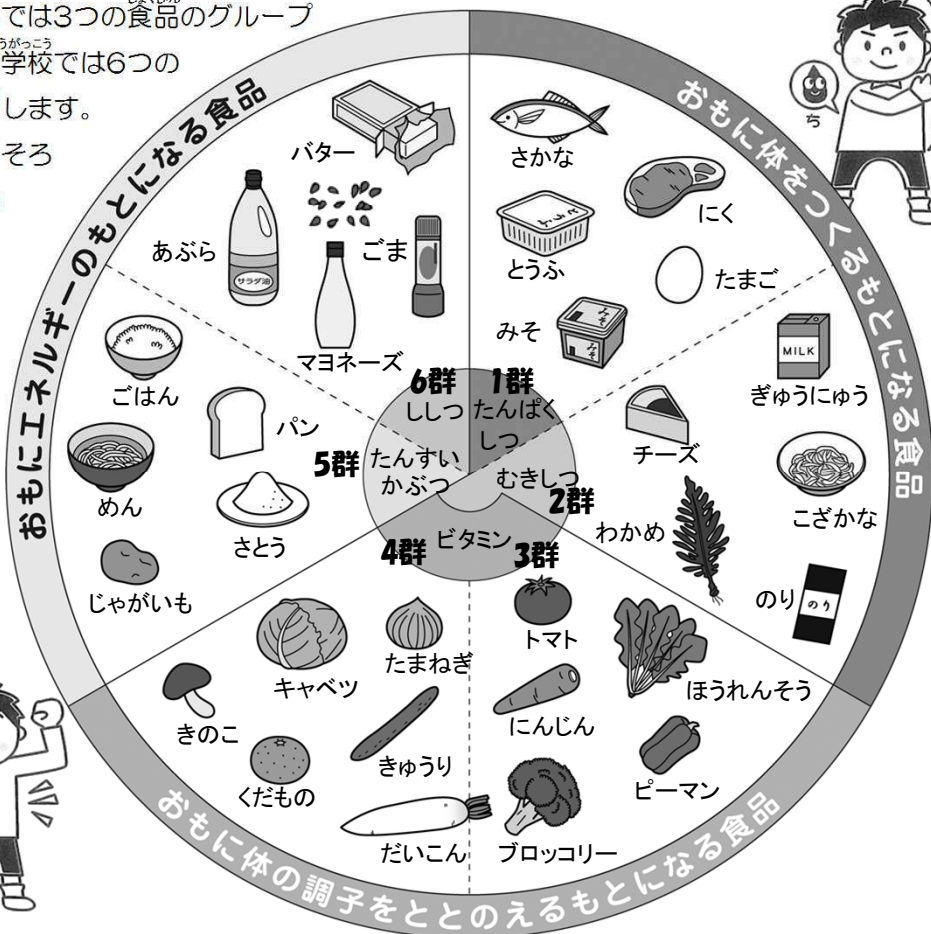


栄養バランス...何をとればいいのか？

朝ごはん、それぞれの仲間がそろっているかな？

小学校の家庭科では3つの食品のグループと五大栄養素、中学校では6つの基礎食品群を学習します。

それぞれの仲間をそろえることで、栄養バランスが良くなります。



主食・主菜・副菜をそろえよう

この3つをそろえることが、栄養バランス

をよくなる秘訣です。



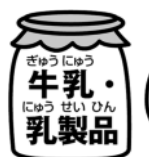
【多く含まれる栄養素】
炭水化物
炭水化物に含まれるブドウ糖は、脳のエネルギー源です。



【多く含まれる栄養素】
たんぱく質・無機質
体の熱を保ち、体を動かす働き、体をつくる働きがあります。



【多く含まれる栄養素】
ビタミン・無機質
ブドウ糖がエネルギーになるのを助けます。
病気を予防します。



主食・主菜・副菜をそろえ、不足しがちな無機質やビタミンを、牛乳や果物で補うとバッチリです！

※毎月の朝ごはん調べでは、野菜を食べていない児童生徒も見られます。

トマトやキュウリなど、コンロを使わない簡単なものからでも取り入れてみてはいかがでしょうか？

例えば、どんなメニュー？



今月のレシピ

豆腐ちくわの抹茶揚げ

新茶の季節にいかがですか？

《材料》 4人分

- 豆腐ちくわ 2本
- 揚げ油 適量

- 天ぷら衣
- 小麦粉 大さじ3
- かたくり粉 大さじ1
- ベーキングパウダー 0.8g
- 抹茶 0.5g
- 水 大さじ2

《作り方》

- 豆腐ちくわを4分の1に切る。
- 天ぷら衣の材料をさっくり混ぜる。
※様子を見て、水の量を調整してください。
- 豆腐ちくわに天ぷら衣をからませ、180℃に熱した油で揚げる。