

5月給食だより

平成31年度 5月
富士宮市立学校給食センター

新緑が目にもぶしい、さわやかな季節になりました。新学期が始まり、もうすぐ1ヶ月です。この時期は、新しい環境に慣れ緊張がほぐれて、疲れの出やすい時でもあります。疲れをためないように、栄養バランスのよい食事をとり、規則正しい生活をおくりましょう。

新茶の季節です

5月2日
八十八夜



5月2日は八十八夜です。八十八夜とは立春から数えて88日目のことをいいます。この時期に摘んだ新茶は、渋みや苦味が少なく、香りが高いのが特徴です。また、新茶は栄養価が高く、新茶を飲むと病気にならないといわれています。

給食ではお茶を使用したお茶プリン、にじますのお茶揚げ、お茶蒸しパンを提供します。

緑茶に含まれる成分と効果

カテキン類

- 老化や病気の予防
- 殺菌作用
- 虫歯や口臭を防ぐ

テアニン

- リラックス効果

ビタミンC

- 血管や皮膚を健康に保つ
- 抗ストレス作用

カフェイン

- 疲労や眠気の解消
- 利尿作用

大切です朝ごはん！

栄養バランスのよい食事のとり方

栄養バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜がそろった食事のことをいいます。

給食で考えてみましょう。

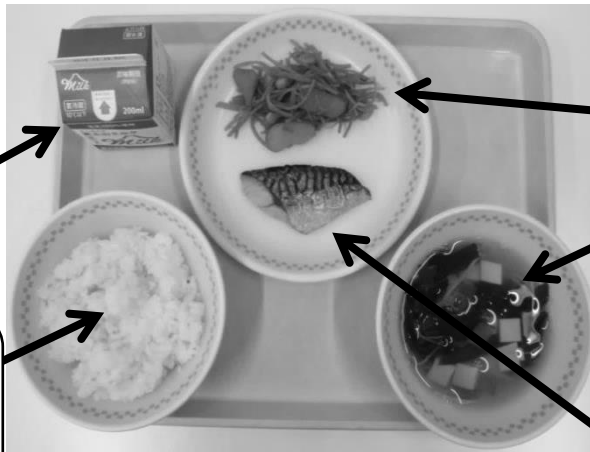
牛乳

たんぱく質やカルシウムを多く含む食品

主食

主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品

ごはん パン めん



副菜

足りない栄養素(ビタミンや無機質)や水分を補う食品

野菜 果物
きのこ

主菜

主に体をつくるものとなるたんぱく質を多く含む食品

肉 魚 卵 大豆製品

朝ごはんでも心がけましょう。

給食レシピの紹介 ~さばの南部焼き~

【材料 -4人分-】

- さば.....4切
- 塩.....少々
- ☆酒.....小さじ1
- ☆醤油.....大さじ1
- ☆みりん.....大さじ1
- ☆おろししょうが.....少々
- ごま.....大さじ1

【作り方】

- ①さばに塩をふり、5分ほど置いた後、ペーパー等で水気をとる。
- ②①のさばに☆の調味料をつける。
- ③②にごまをまぶす。
- ④オーブン等でおいしそうなる焦げめがつくように焼く。

ごまの風味がさばと良く合います。

