

パクパク通信5月号

新学期の給食が始まって1ヶ月が過ぎました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。忙しい朝、ついパンだけ、ご飯にふりかけだけで済ませることもあるかもしれませんが、内容に気をつけて、しっかり食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

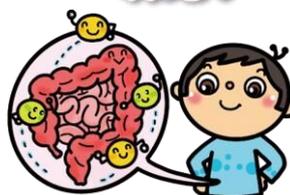
フレッシュな
栄養素がとれる!



とても手軽で
簡単に食べられる!



腸を元気にして
くれる!

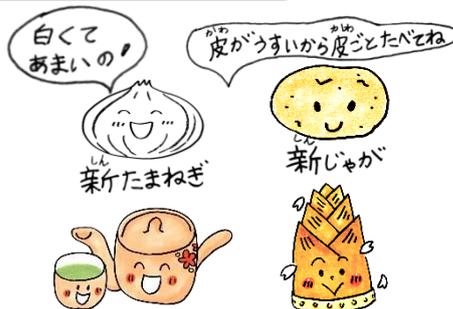


「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラルを含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ご飯で食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また、牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。



“旬”をキャッチしよう!

自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれたり、最もおいしくなる時期のことを「旬」といいます。給食には、この季節、たけのこ、新玉ねぎ、新ごぼう、わせキャベツ、新茶、ふき、などの、今しか食べられないものが次々に登場します。是非、食卓でも旬をキャッチし、季節の恵みを食事や食べ物から味わう楽しさを子どもたちに伝えてあげてください。



給食レシピ紹介♪ 鶏肉とごぼうの揚げからめ



柔らかな新ごぼうを使って、シャキシャキの食感を楽しみましょう。しょうがはチューブでもOKです。

材料 (4人分)

鶏もも肉…200g (ひとくち大)	ごぼう…50g (笹がき)
しょうが…5g (すりおろす)	たれ
しょうゆ…小さじ2	砂糖…大さじ1
でん粉…適量	しょうゆ…大さじ1
揚げ油…適量	水…大さじ1 ~2

(作り方)

1. 鶏もも肉に、しょうがとしょうゆをもみ込んでおく。
2. 鍋に油を熱して、ごぼうを素揚げする。
3. 鶏もも肉にでんぷんをつけて、油で揚げる。
4. たれを電子レンジで加熱して、砂糖が溶けたらごぼう、鶏もも肉と合わせる。