



給食だより 5月

錦城中学校

新学期が始まって1ヶ月経ちましたが、皆さんは新しいクラスや友達に慣れてきましたか。緊張した1ヶ月を送り疲れがたまっている人はいませんか。連休があり生活リズムが乱れやすいので、元気に学校生活を送るためにも早寝早起きをして、朝・昼・夕の3食をとり、生活リズムを整えましょう。

○健康への1歩！毎日の食事が大切！○



健康な体を作るには、毎日の食事が大事です。食品にはそれぞれ栄養的な特徴があります。大きく分けると3つのグループに分かれ、さらに6つの食品群に分けることができます。いろいろな種類の食べ物を食べることによって栄養が偏らず、バランスの良い食事になります。

○体を動かすエネルギーをつくる働き
(油・ごま・バターなど)

○血や筋肉などをつくる働き
(肉・魚・卵・豆など)

○体を動かすエネルギーをつくる働き
(ごはん・パン・めん類など)

○歯や骨などをつくる働き
(牛乳・乳製品・海藻・小魚など)

○体の調子を整える働き
(くだもの・キャベ・玉ねぎなど)

○皮膚や粘膜を保護する働き
(にんじん・ブロッコリーなど色が濃い野菜)



◆◆今月のおさかな献立 ◆◆ 鯖(さば)



今年度より加賀市の給食では「おさかな献立」を実施します。その中で使用のお魚について給食だよりで紹介しています。

今月のお魚は鯖です。鯖は、マグロやアジと並んで世界でよく食べられていて、日本では古くから食べられてきた魚です。1年を通して獲れ、さまざまな料理で食べることができます。給食でも1番登場している魚と言えるほど、揚げ物や煮物はもちろん、ごはんの具ともなっているいろいろな料理で登場しています。

鯖には、血や肉を作るたんぱく質や頭の働きをよくする脂が含まれ、この脂は、魚にしか含まれていないので、成長期にぜひ食べてほしいです。

今月の給食では、しょうがをたっぷり使った鯖の生姜煮でいただきます。



給食献立より

切り干し大根のごま酢和え

～材料(4人分)～

- 切干大根 …… 15g
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- きゅうり …… 40g
- コーン …… 35g
- 砂糖 …… 小さじ1と1/2
- 薄口しょうゆ …… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ1
- 酢 …… 小さじ1と1/2
- ごま油 …… 小さじ1/2
- 白いりごま …… 小さじ1/3

～作り方～

- ① 切干大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。きゅうりは、太めの千切りにする。
- ② 切干大根は、しょうゆと少量の水で煮て冷ます。コーンは、ゆでて水で冷やす。
- ③ 材料をAの調味料とごま油で和え、味を調べて完成！

