

給食だより 5月

新学期がスタートして1カ月がたちましたが、新型コロナウイルス感染症対策のため、学校が一斉臨時休業となりました。5月からは気持ちも新たに生活リズムを整え、元気に学校生活を送るために、栄養と休養をしっかりと、毎日を健康に過ごしましょう。



○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)

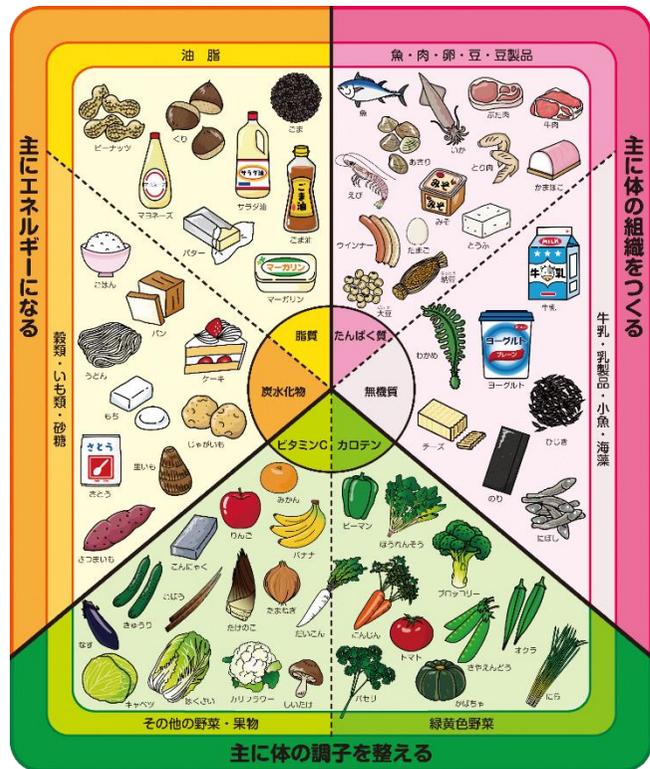
○血・筋肉・骨などをつくる働き
(肉・魚・卵・豆など)

○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・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・キャベツ・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)



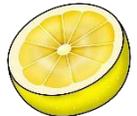
◆◇栄養素について知ろう◆◇ 亜鉛

亜鉛は、爪を伸ばしたり、エネルギーを作り出したり、ウイルスからからだを守る栄養素です。ごはんを食べて「おいしい」と感じる味覚にも亜鉛は関わっています。舌にある味覚を感じる細胞を新しく作りかえてくれます。

不足すると、抜け毛や乾燥肌、物忘れ、味覚障害が起こる可能性があります。かきなどの貝類やレバー、卵、納豆などに多く含まれます。過度なダイエットやインスタントラーメンなどの添加物の多い食品をたくさんとると、亜鉛が不足してしまうので、適度な運動とバランスのよい食事を心がけましょう。



給食献立より 鶏肉のレモンソースがけ



～材料(4人分)～

- 鶏もも肉・・・ 1枚 50gを4枚
- 塩コショウ …… 少々
- にんにく …… 1かけ
- 料理酒 …… 小さじ1
- 片栗粉 …… 大さじ2
- 揚げ油 …… 適宜

【レモンソース】

- レモン汁 …… 10g (小さじ2)
- 砂糖 …… 8g (大さじ1)
- しょうゆ …… 12g (小さじ2)
- 水 …… 15g (大さじ1)
- 片栗粉 …… 少々

～作り方～

- ① にんにくをすりおろしておく。
- ② 鶏もも肉に①のにんにくと塩コショウ、料理酒で下味をつける。
- ③ ②に片栗粉をまぶして、揚げる。
- ④ 鍋にレモンソースの調味料と水を加え、加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ③の鶏肉の上に④のソースをかけて完成。

手作りのレモンソースはさっぱりしていて、だんだん暑くなるこの季節にぴったりです。

