

# 給食だより 5月号

窓から外の景色に目を向けると、若葉が芽生え、きれいなグリーンの木々が目につくようになりました。過ごしやすい季節となってきましたが、新型コロナウイルスの危険はまだ高いです。日常生活を健康で過ごすためには、普段からバランスの良い食事をしっかりとることが大切です。

今月の  
目標

## バランスのよい食事を理解しよう



### ～バランスの良い食事とは、どのような食事でしょうか？～

バランスの良い食事とは、健康な生活を送るために、必要な栄養を過不足なくとることができる食事のことです。また、成長期のみなさんは、健康維持のために必要な栄養量以外に、さらに成長に必要な栄養をプラスした食事となります。

食事は、主食（ごはん）と主菜・副菜（おかず）、汁物を含む食事がベストです。カレーライスなどのように、一品料理でも、肉や野菜などの食材がたくさん入っていれば問題はありませんが、野菜サラダやフルーツを追加することで、さらにバランスがよくなります。

食べる量は、個人差がありますので調節しましょう。  
料理の組み合わせは、給食や下の図を参考にしてください。

給食  
お手本に！

## 中学生の 基本となる食事量 (1食分)



### くだもの



果物：1日1～2回  
1回40～50g位



牛乳：1日にコップ1～2杯

### 乳・乳製品

### 副菜 (野菜料理など)

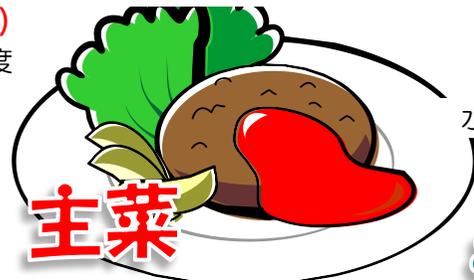
野菜：1食100～150g位

### (肉・魚・卵・大豆製品など)

(ごはん・パン・めん類など)  
丼なら1杯、茶碗なら2杯程度



### 主食



### 主菜

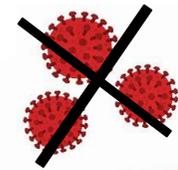
肉・魚・卵・大豆製品など：1食50～70g位



水分は毎食補給しよう



### 汁物・水分



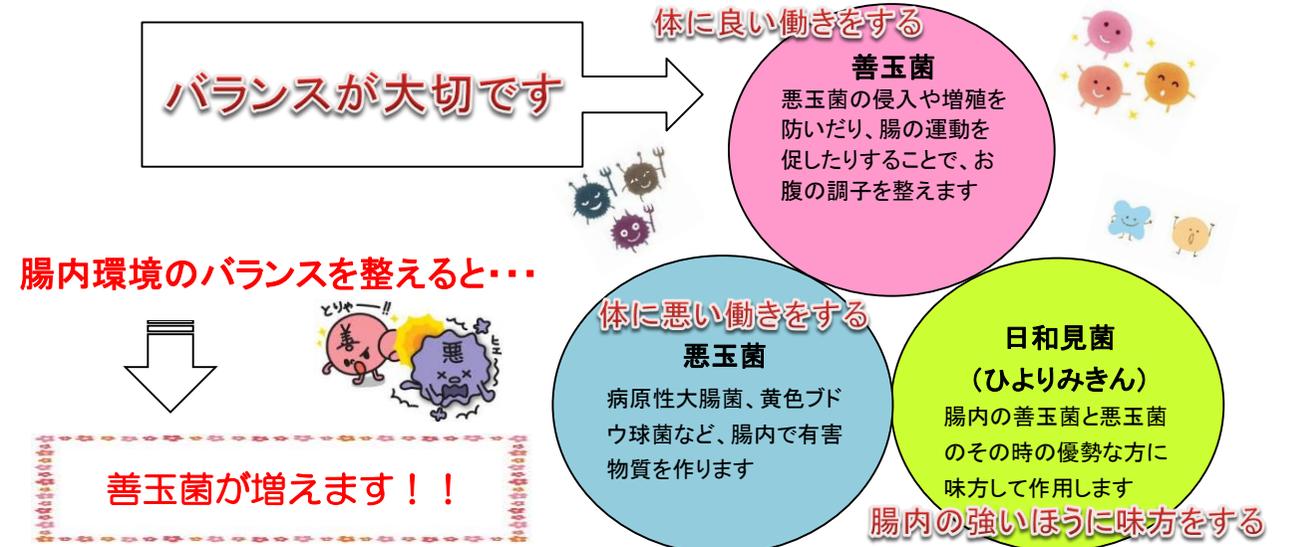
## 新型コロナウイルスに 負けないために！！



## 腸内環境を整えて免疫力アップ！！

### 健康な体と腸内環境は密接に関係しています

私たちの腸内には、500～1000種類以上の多種多様な細菌が、約100兆個存在しています。体の免疫機能の約60%は腸管に存在し、腸内細菌のバランスが良いほど免疫力がアップします。



- ・腸の動きが活発になり、食べたものがきちんと消化吸収される。
- ・乳酸菌は腸内で増えてることで乳酸、酢酸をつくり、腸の運動を正常にし、下痢や便秘などを改善する。また、悪玉菌の定着や増殖を防ぐ。

### <善玉菌を増やす食材>

### 積極的に取り入れましょう！！

ヨーグルトは毎日食べよう！！  
乳酸菌やビフィズス菌などの入ったヨーグルト

オリゴ糖を多く含む食材を食べよう！！  
大豆 アスパラガス ごぼう たまねぎ  
ライ麦 とうもろこし バナナなど

発酵食品を積極的にとろう！！  
納豆 キムチ チーズ  
ぬか漬 みそ など

食物繊維をとろう！！  
玄米 豆類 さつまいも さといも  
ごぼう こんにゃく 昆布 わかめ ひじき  
切り干し大根 バナナ かんきつ類など

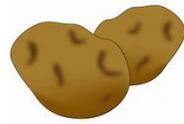
～「大増中学校の給食のきまり」と「給食費について」は次回以降お知らせいたします～

# ご家庭の一品に!!! 給食メニュー

料理の前には、しっかりと手を洗いましょう  
食材の用意ができたたら...

Let's!! Cooking!

\*中学生の分量です



## じゃがいものオーロラソース焼き

### 材料 (4人分)

じゃがいも	300g位
たまねぎ	100g位
マッシュルーム水煮	30g
ツナ缶	50g
油	小さじ1/2
コンソメ	0.5g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3
ケチャップ	大さじ1
耐熱容器	4個

\*ビタミンCもたっぷりとれます

### 作り方

- ① じゃがいもは一口大に切り、やわらかくなるまで茹でる。たまねぎはスライス切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、たまねぎ、マッシュルーム、ツナの順に入れて炒める。
- ③ ②に茹でたじゃがいもを加える。
- ④ マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせておく。
- ⑤ 耐熱容器に、③を入れ、④のソースをかける。
- ⑥ オーブンで焼く。

じゃがいもは、お好みでやわらかくつぶしてもOK!!



## パリパリサラダ

### 材料 (4人分)

切り干しだいこん	15g
水菜	70g
こまつな	100g
ちりめんじゃこ	10g
アーモンドスライス	10g
好みのドレッシング	

\*カルシウムがしっかりとれます

### 作り方

- ① 切り干しだいこんは、水にさっとさらし汚れを落とす。やわらかく茹でて、冷ます。水菜は、2~3cmに切り、洗う。こまつなは、2cmに切り、茹でて冷ます。
- ② 野菜とちりめんじゃこ、アーモンドを混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、ドレッシングをかける。

ちりめんじゃことアーモンドは、フライパンで乾煎りすると香ばしさとパリパリ感がアップします。



## レンフォアタン



### 材料 (4人分)

春雨 (乾燥)	10g
にんじん	20g
たまねぎ	60g
豆腐	100g
クリームコーン	60g
卵	2個
こまつな	80g
コンソメ	5g位
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2
かたくり粉	小さじ1強
水	800ml

### 作り方

- ① にんじんは、千切りにする。たまねぎは、スライスする。豆腐は、さいの目切りにする。こまつなは、2cmに切り、茹でる。卵は、割って溶いておく。
- ② 鍋に水を入れ、にんじん、たまねぎを煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、豆腐、クリームコーン、春雨、こまつなを入れる。
- ④ かたくり粉を水で溶き、③に入れる。
- ⑤ 溶き卵を回し入れ、ごま油を加える。

\*具たくさんでたくさんの栄養素がとれます

作ったご感想や給食についてのご意見等があればお知らせください。 . . . (きりとり) . . .