

5月 給食だより

～丈夫な体をつくる食事～

5月に入り、これから運動会の練習が本格化してきます。練習から本番までけがなくのりきるために、食事の面から丈夫な体づくりを心がけましょう。

①体のもとたんぱく質

たんぱく質は、体の中で筋肉や血のもととしてはたります。体づくりや疲労の回復には欠かせない栄養素です。
多く含む食材：肉、卵、魚、豆など



②カルシウムをとる

カルシウムは骨や歯のもととなり、骨格を作る大切な栄養素です。また、運動するとき筋肉の収縮時にもカルシウムが必要になります。
多く含む食材：牛乳、乳製品、海藻、小魚など



③運動前には炭水化物

糖質を含む炭水化物は体を動かすエネルギーになります。運動前には炭水化物のもととなる主食はしっかり食べましょう。
主食の例：ごはん、パン、めん、芋



④ビタミンでサポート

ビタミン類は①～③の栄養素の代謝を助けるはたらきをします。
ビタミンB6：たんぱく質の代謝を促す。（赤身魚、鶏肉、バナナ）
ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける。（きのこ類、卵、青魚など）
ビタミンB1：糖質の代謝を助ける。（豚肉、うなぎ、ほうれんそう）

HPに給食写真アップ中！

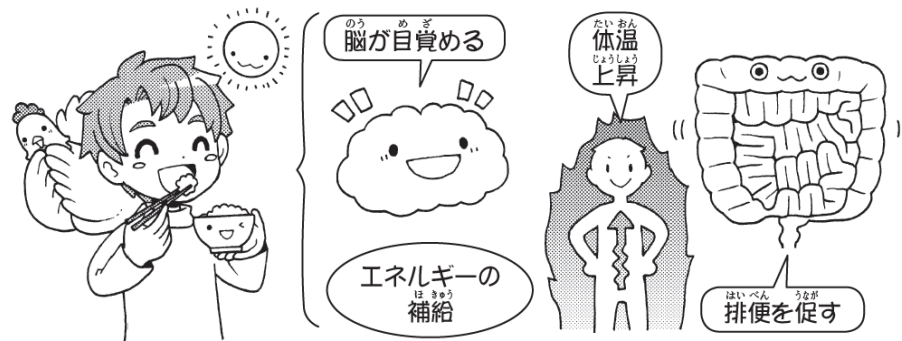
王子第三

本年度より給食の写真を毎日、王三小のホームページに掲載しています。ぜひホームページをご覧ください、ご家庭でお子様とその日の給食についてお話しください。



～朝ごはんの効果～

5月には長い連休があります。朝寝坊をして朝ごはんを食べないなど生活が乱れがちになります。朝ごはんを食べると、エネルギーが脳や体に補給され、脳のはたらきが活発になり、体温も上がります。また、胃腸のはたらきも活発になり、排便を促します。毎日、必ず朝ごはんを食べ、1日を気持ちよくスタートしましょう。



<献立紹介> リクエスト多数！大豆とじゃこの甘辛揚げ

材料 4人分

水煮大豆：150g（※乾燥大豆の場合60g）、片栗粉：8g

揚げ油：適量、ちりめんじゃこ：10g、白ごま：2g

<たれ>

砂糖：6g、しょうゆ：9g、みりん：3g、料理酒：3g

(作り方)

①乾燥大豆の場合は、大豆が柔らかくなるまで下ゆでする。

②大豆に片栗粉をまぶして油で揚げる。

※低温（160℃前後）で10分程度揚げる。

かりかりとした食感にするなら20分程度じっくり揚げる。

③ちりめんじゃことごまはフライパンで軽く炒る。

④調味料は混ぜ合わせて、焦げないように軽く火にかけてたれを作る。

⑤②と③と④を混ぜ合わせて完成。

