

# 給食だより 5月

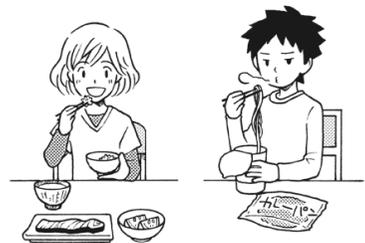
平成25年5月20日  
江戸川区立春江小学校  
市原 俊司

## 健康な体は毎日の食事から !!

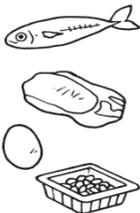
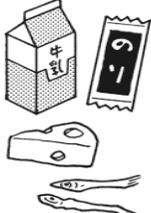
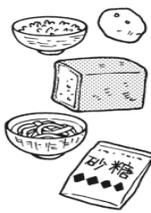
子どもの健やかな成長のため、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

### 【栄養バランスのよい食事とは？】

わたしたちは、毎日の食事から体に必要な栄養素をとる必要があります。下記のグループから、それぞれ食べ物を選んで、多くの種類の食べ物を食べるようにすると栄養が偏らず、バランスのよい食事になります。インスタント食品や外食に頼りすぎると、栄養バランスが偏ることがあるので、気をつけましょう。



### ▶体に必要なおもな栄養素と働き

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
					
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂



### 献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。またお子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてください。

## 食事への感謝を忘れずに！

わたしたちが食べる食べ物は、みんな生きていたものです。さらに、食べ物を育ててくれた人、料理をつくっている人などへ感謝の気持ちを込めて食事の前後にあいさつをします。ご家庭でも毎回「いただきます」「ごちそうさま」をいう習慣をつけましょう。



## 食事の時は背中ピンッ！

見た目もよく、食べやすい姿勢です。  
背を曲げた「犬食い」にならないように注意！



ごはん  
(主食)



おかず

## 交互に食べましょう

ごはんだけ、おかずだけと偏った食べ方をしていませんか？ごはんと、おかずを交互に食べると、どちらもおいしく食べられます。同時に 食べ終わるよう、バランスを考えて食事をしましょう。

©少年写真新聞社 2009 給食ニュース No.1444 付録

## 今月の献立から ～じゃじゃ麺～

材料（4人分）

ごま油	大さじ1杯	オリーブオイル	小さじ1杯
うどん	4玉	豆板醤	少量
もやし	1袋	テンメンジャン	少量
きゅうり	1本	すりごま	小さじ1杯
サラダ油	大さじ1	ラー油	少量
生姜・にんにく	1片	ねぎ	1本
豚ひき肉	150g	片栗粉	適量
干し椎茸	2枚		
たけのこ	100g	作り方	
水	150cc	1. 野菜は全てみじん切り	
さとう	大さじ1と1/2杯	2. 油で生姜・にんにく・ひき肉から炒め、たけのこ・椎茸を炒めたら、調味料を入れて煮る。とろみをつけ、ねぎを加える	
酒	小さじ1杯	3. もやしは茹で、きゅうりはせんざり	
しょうゆ	小さじ2杯	うどんを茹で、ごま油と野菜を混ぜ、皿に盛り、肉みそをかける	

