



給食だより

令和5年5月1日
常陸太田市学校給食センター

さわやかな若葉の季節になりました。5月は、運動会や体育祭、運動部の大会などスポーツをする機会が多いようです。スポーツで力を十分に発揮するためには、健康な体づくりが大切です。



スポーツをする人の食事とは・・・？大切なのは栄養バランス！

主食、主菜、副菜・汁物＋果物・乳製品をそろえましょう

主食（ごはん・パン・めんなど）
…炭水化物を多く含む
→ 体や脳のエネルギーになる

主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）
…たんぱく質を多く含む
→ 体（筋肉など）をつくる

副菜・汁物（野菜・きのこ・海藻など）
…ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む
→ 体調を整え、エネルギーや体をつくる効率を高める

果物…ビタミンCや果糖を多く含む
→ 疲労回復に役立つ

乳製品…カルシウムを多く含む
→ じょうぶな骨をつくる

汁物は、水分や塩分の補給にも役立ちます

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう

鉄が多い食品
赤身肉、赤身魚、貝類、大豆製品、レバー、海藻 など
ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ！

カルシウムが多い食品
牛乳・乳製品、野菜、大豆製品、海藻、小魚など
ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ！

運動後は十分な休養が大切です！

運動後は疲労回復に努めましょう。筋肉疲労が残るときは、たんぱく質やビタミン類をしっかりとり、十分な休養・睡眠をとりましょう。運動後は胃腸も疲れているので、食事は消化のよいものがおすすめです。

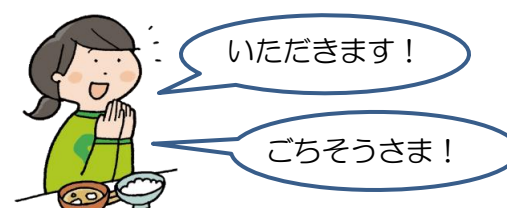


食事のマナーを守っておいしく楽しく食べよう！

食事のマナーは、自分や周りの人が気持ちよく食べるためのルールです。マナーを守って、楽しく食事をしましょう。

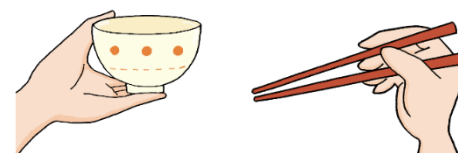
《食事のあいさつをしよう》

「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを表しています。



《食器をきちんと持とう》

- 食器は、きちんと持って食べましょう。
- おはしを正しく持つと、料理が食べやすくなり、見た目もきれいです。



《姿勢を良くしよう》



《正しい置き方をしよう》



茨城を食べてよう

茨城を食べよう！給食おすすめレシピ

今月は 豚肉 を使った料理

茨城県は全国有数の養豚県です。温暖な気候に恵まれた自然環境のもと、地域や生産者ごとに特色ある銘柄豚肉の生産がおこなわれています。



豚肉の香味炒め

< 材料：4人分 >

- 豚肉小間切れ…220g
玉ねぎ…1/2 個（100g）
切り干し大根…10g
にんにく…適量
しょうが…適量
サラダ油…小さじ1
- A
しょうゆ…小さじ2
コチュジャン…小さじ1
酒…小さじ2
砂糖…小さじ2

※給食ではビビンバの具として豚肉の香味炒めとナムルを提供しています。

< 作り方 >

- ①玉ねぎは薄切り、にんにくとしょうがはすりおろす。切り干し大根はさっと洗い、水戻しする。Aは混ぜ合わせておく。
- ②熱したフライパンにサラダ油をしき、にんにく・しょうがを加える。香りが出てきたら豚肉を加え、ほぐしながら炒める。
- ③玉ねぎと切り干し大根、Aを加えて混ぜ合わせ、ふたをして火を弱め、蒸し煮にする。
- ④野菜に火が通ったらできあがり。