

給食だより

令和8年5月1日
常陸太田市学校給食センター

新緑が美しい季節になりました。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できるように、練習と同じくらい食事による身体づくりが大切です。



スポーツをする人には、多くの栄養が必要！

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
→ し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」は積極的に食べましょう

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!

わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。早寝早起きを心がけましょう。

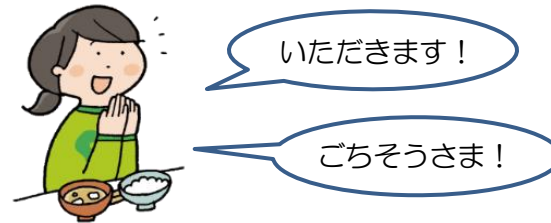


食事のマナーを守っておいしく楽しく食べましょう！

マナーとは相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。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、みんなで楽しく食事をしましょう。

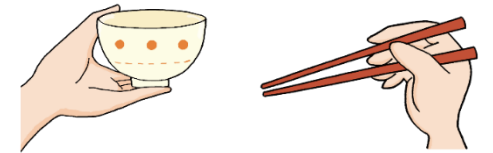
《食事のあいさつをしよう》

「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。



《正しい置き方をしよう》



食器を正しく並べると、食事が食べやすくなります。

《よい姿勢で食べましょう》

・よい姿勢で食べることで、消化が良くなります。
・友達の顔を見て食べることで、会話もはずみ、楽しい食事になります。



給食おすすめレシピ

切り干し大根の炒め煮

切り干し大根は、豊富なカルシウムが含まれているので、成長期におすすめの食材です。



<材料 4人分>

- 切り干し大根 ……20g
- しめじ ……40g
- にんじん ……30g
- さつま揚げ ……25g
- サラダ油 ……6g
- かつおだし汁 ……12g
- 濃口しょうゆ ……10g
- A 砂糖 ……4g
- みりん ……4g
- 酒 ……4g
- 白いりごま ……4g

<作り方>

- 1 切り干し大根をさっと洗い、よく絞る。ほぐして、切り干し大根の10倍の重量の水で15分浸す。(この後、さっと下茹でするとおいしくなります)
- 2 にんじんは、せん切りにする。さつま揚げは、短冊切りにする。しめじは小房にわけておく。
- 3 フライパンに油を熱して、にんじん、切り干し大根、しめじ、さつま揚げを順に加えていためる。
- 4 水をはり、Aを加えて煮る。材料がやわらかくなったら白いりごまをふる。