



# 5月 給食だより



令和6年度 都城学校給食センター



## 生活リズムを見直そう



新緑が目には鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント



<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

給食は残さず食べなくちゃいけないの？



## 学校給食の食事内容について



★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

## ♪給食のメキシコ料理をお家で作ってみましょう♪ 「揚げ魚のランチェラソースかけ」

材料 4人分

白身魚	50g程度	4枚
塩	少々	
料理酒(白ワイン)	15g	大さじ1
でん粉	10g	大さじ1
揚げ油	適量	
サラダ油	5g	小さじ1
にんにく	少々	
玉ねぎ	100g	
トマト	100g	
水	60g	
コンソメ	2g	小さじ1/2
チリパウダー	少々	

作り方

- ① 白身魚は、塩と料理酒(白ワイン)に漬け込み下味をつける。
- ② にんにくは、みじん切り、玉ねぎもみじん切り、トマトはさいの目に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②をんにくから炒め、水、コンソメで味を調え、チリパウダーで辛味を調節する。
- ④ 180℃に熱した、揚げ油にでん粉をまぶした①を揚げる。
- ⑤ ④に③のソースをかけ出来上がり♪



## 5月の献立紹介

★ひむか地産地消の日 13日～17日  
【ズッキーニ】ナポリタンスパゲティ

★ベジ活の日： 20日～24日  
白ご飯 豚キムチ 中華コーンスープ  
小学生：野菜が約165g  
中学生：野菜が約200g

★郷土料理：宮崎県 20日～24日  
【切干大根の炒め煮】

★郷土料理：兵庫県 27日～31日  
【ちぐさやえ】

★外国料理：メキシコ 27日～31日  
【揚げ魚のランチェラソースかけ】