

# 給食センターだより

☆おうちの人といっしょによみましょう☆

令和7年度  
5月号

釜石市学校給食センター

## 生活リズムを見直そう

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりと体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

### 生活リズムを整えるためのポイント



## 食べもののグループとおもな働き

食品は、体の中でのおもな働きによって、3つの食品のグループや6つの基礎食品群にわけることができます。

食品はそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違いますので、いろいろな食品を組み合わせて食べることが大切です。

給食の献立予定表を見ると、食品の種類やおもな働きをしることができます。

給食の献立を参考に、ご家庭でも、栄養バランスのよい食事になるように工夫してみましょう。



## えいよう しょくじ 栄養バランスのよい食事をしよう！

ふくさい

野菜、きのこ、海藻、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物が多く、エネルギー源にもなります。

しゅさい

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB1は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

じゅしょく

ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

しるもの

汁物 体を温め、水分を補給します。具だくさんになると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。



えいよう

栄養バランスのよい食事をしよう！

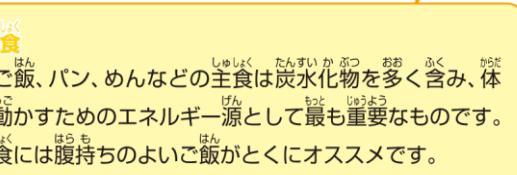
しょくじ

牛乳

牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

くだもの

ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。



### ～5月の給食からのおすすめレシピを紹介～ 「みそ野菜炒め」をつくってみよう！！

(材料) 大人 4人分

厚揚げ豆腐 ····· 1/2枚 (100g)  
にんじん ····· 1/4本 (50g)  
もやし ····· 1/2袋 (120g)  
キャベツ ····· 2~3枚 (150g)  
ピーマン ····· 1/2こ (20g)  
サラダ油 ····· 小さじ1  
A おろししょうが ····· 小さじ1/2  
おろしにんにく ····· 小さじ1/2  
みそ ····· 大さじ1弱  
砂糖 ····· 小さじ1弱  
みりん風調味料 ····· 小さじ1  
コンソメ ····· 小さじ1/2弱  
豆板醤 ····· 小さじ1/2弱

【作り方】

- 厚揚げは2cm角くらのさいの目に切る。にんじんは、短冊切り、もやしは洗っておく。キャベツは1cmくらいの幅に切る。ピーマンは半分に切って5mmくらいの幅に切る。
- Aの調味料を混ぜておく。
- フライパンに油をいれ、にんじん、もやしを軽く炒める。にんじんに火が通ったらもやし、キャベツ、厚揚げをいれて炒める。
- ③の野菜に火が通ったら、②の調味料をいれて調味する。
- 最後にピーマンを加えて、彩り良く炒める。