

☆うちの人のいっしょによみましょう☆

釜石市学校給食センター

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。
 新年度から約1カ月がたち、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。
 そろそろ、緊張がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。
 毎日を元気に過ごせるよう、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食+主菜+副菜の組み合わせがおすすめです。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	--	---

しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう♪

朝ごはんをしっかり食べないで登校すると、エネルギーが足りないため、授業に集中できなかったり、イライラした状態で過ごす可能性があります。学力を向上させるための第一歩として、朝ごはんをしっかり食べて、授業や自主学習に集中して取り組めるようにしましょう。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



食べもののグループとおもな働き

食べ物は、体の中でのおもな働きによって分けることができます。

小学校では3つの食品のグループや五大栄養素を学習し、中学校では、6つの基礎食品群を学習します。

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ることで大切です。

また、それぞれの食品には適量があり、「炭水化物(5群) > その他の野菜(4群) > 緑黄色野菜(3群) > たんぱく質(1群) > 無機質(2群) > 脂質(6群)」の順に必要な量が多くなっています。



～ 5月の給食からのおすすめレシピを紹介 ～ 「ピーマンの肉みそ丼の具」をつくってみよう！！

<p>(材料) 大人4人分</p> <p>豚ひき肉・・・200g おろししょうが・・・2g たまねぎ・・・小1こ(120g) 青ピーマン・・・2～3こ(100g) 赤ピーマン・・・1こ(50g) たけのこ水煮(千切り)・・・80g</p> <p>A</p> <p>酒・・・小さじ1 みりん風調味料・・・小さじ1強 みそ・・・大さじ2弱 砂糖・・・小さじ1弱 しょうゆ・・・小さじ2弱</p> <p>片栗粉・・・小さじ1弱 水・・・大さじ2</p>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① たまねぎは、半分に切ってから5mmくらいの幅に切る。青ピーマンと赤ピーマンも、半分に切って、タネを取り5mmくらいの幅に切る。 ② たけのこ水煮(千切り)は、洗っておく。 ③ フライパンを温め、豚ひき肉をから炒りしながら、おろししょうがを加えて炒める。 ④ Aの調味料を混ぜておく。水溶性片栗粉も作っておく。 ⑤ 豚ひき肉に火が通ったら、たまねぎ・たけのこ水煮を加えて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、④の調味料を加える。 ⑥ 最後にピーマンを加えて、彩り良く炒める。 ⑦ 火を止め、水溶性片栗粉を回し入れ、全体を混ぜる。再度加熱し、とろみがついたら出来上がり。
---	---