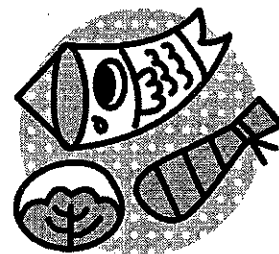


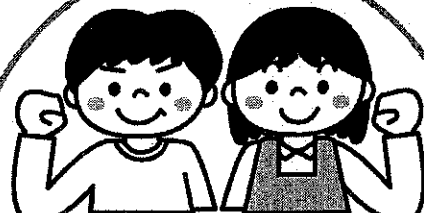
5月給食だより

5月
岩出市学校給食共同調理場

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりと、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



食事



5月病を 吹き飛ばそう!

睡眠

運動

スポーツ と食事

部活動や習い事などでスポーツを頑張っている皆さんへ。食事は好き嫌いなくきちんととれていてますか？ トレーニングも大切ですが、体の基礎をつくるためにはバランスのよい食事が基本です。成長期に必要なエネルギーや栄養量に加えて、運動で消費する分を十分に補うようにしましょう。

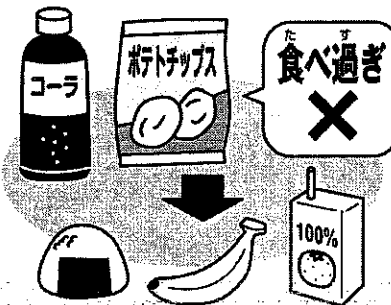


① 食事の基本 6つをそろえた食事が基本です

① 主食	② 主菜	③ 副菜	④ 汁物	⑤ 牛乳・乳製品
主にエネルギー源となるご飯、パン、めんなどの穀類	主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず	野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物	牛乳、ヨーグルト
				⑥ 果物

① 間食(補食)のとり方

スナック菓子や炭酸飲料には、ビタミン・ミネラルがほとんど含まれていません。エネルギーは補えますが、食べ過ぎて食事が食べられなくなれば、貧血などを引き起こすこともあります。お菓子はほどほどにし、おにぎりやパン、バナナなどの果物や果汁100%のジュース、牛乳などを組み合わせることをおすすめします。

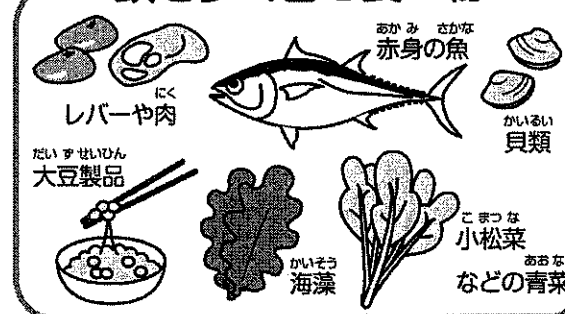


① 意識してとりたい栄養

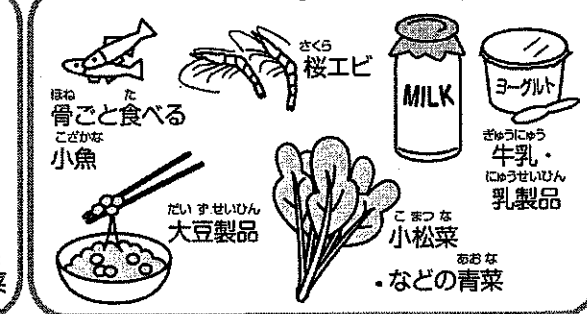
成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。



鉄を多く含む食べ物



カルシウムを多く含む食べ物



そして、こまめな水分補給を心がけましょう。気温や湿度が高い時には熱中症にも注意が必要です。



5月の献立より

「フォーのスープ」

・・・フォーとは、ベトナム料理に使われる米粉でできた平べったい麺です。つるつるしていてのどごしがとても良いので、ベトナムでは大人気で、高級料理店から屋台までどこでも食べることが出来ます。給食では、野菜をたっぷり使い、フォーを入れたスープをします。

「うすいえんどう入り中華丼」

・・・和歌山県産の旬をむかえたうすいえんどうの入った中華丼です。うすいえんどうは、主に日高地域で立地条件を活かして栽培され、地域ブランド「紀州うすい」として認証されています。皮がやわらかく、糖分とでんぷん質がほどよく含まれ、ほくほくした食感があります。また、たんぱく質、鉄、葉酸も含まれています。