

お家の方といっしょに読みましょう！ 給食 だより



ごはん であら？

平成 28年 5月 朝倉郡学校給食

さわやかで気持ちのよい季節になりました。しかし、朝夕の気温差があり疲れが出やすいときです。夜更かしを控え、十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べて元気に1日をスタートさせましょう！

スポーツと食事



運動をたくさんするときの食事は、特別なものではなく、栄養バランスのよい食事が基本になります。主食・主菜・副菜をそろえ、牛乳や乳製品・果物を組み合わせましょう。

主食：ごはん、パン、めん類など炭水化物が多い料理



主菜：肉、魚、卵豆腐などたんぱく質が多い料理



副菜：野菜、いも類、海藻類などビタミン、ミネラル、食物繊維が多い料理

牛乳・果物

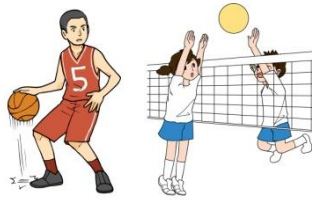
持久力をつけるには



持久力とは、長い距離を走ったり泳いだりする力です。エネルギーのもとになる炭水化物、エネルギー代謝を助けるビタミンB1、貧血を予防する鉄を多く含む食品をたっぷり食べましょう。

ビタミンB1が多い食べ物
玄米・胚芽米・豚肉・うなぎ・鮭・鰹・豆類・ナッツ類

筋力や瞬発力をつけるには



瞬発力とは、ボールを投げるなど、瞬間的に発揮する力です。筋肉をつくるたんぱく質、骨を強くするカルシウム、栄養素の吸収を助けるビタミンCを多く含む食品をたっぷり食べましょう。脂肪の多い食品は控えましょう。

鉄が多い食べ物
レバー・牛肉赤身・貝類・鰹・秋刀魚・鰯・卵黄・納豆・豆腐・小松菜

IRON カレーマールボー

【材料】4人分

- 豆腐 …………… 400 g
- 合びき肉 …………… 120 g
- 玉ねぎ …………… 120 g
- 人参 …………… 60 g
- にら …………… 15 g
- にんにく …………… 1 片
- しょうが …………… 1 かけ
- カレールウ …………… 15 g
- ケチャップ …………… 大さじ 1/2
- ウスターソース …………… 大さじ 1/2
- 酒 …………… 小さじ 1
- しょうゆ …………… 大さじ 1
- サラダ油 …………… 適量
- 水 …………… 1/2 カップ

【作り方】

- ① 玉ねぎ・人参・にんにく・しょうがはみじん切りに、にらは小口切りにする。豆腐は1.5センチ角のさいの目に切る。
- ② 鍋に湯をわかし、豆腐をゆでてザルにあげておく。
- ③ フライパンを火にかけ、サラダ油・にんにく・しょうがを入れて焦がさないように弱火で炒め、香りがでたら、合びき肉を入れてほぐしながら中火で炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、人参・玉ねぎを入れて中火でよく炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、水とAの調味料を合わせて入れ、煮立ったら、カレールウをいれる。
- ⑥ カレールウがとけたら、豆腐・にらを入れてさらに煮る。

食べ物クイズ

私は、だれでしょう？

ヒント1 男爵、メイクインなど、たくさん種類があります。

ヒント2 この時期になると、新〇〇〇がお店に並び始めます。

さて、この食べ物はなんでしょう？

おいしいはなし

春のPea(豆)

Pea (ピー) は、英語でえんどう豆の仲間のことを言います。春から初夏にかけてかわいい小さな花をつけ、甘くておいしい実をつけます。

栄養面では、ビタミンCやカロテン、食物繊維がたっぷりです。そのほか、成長に欠かせないビタミンB1や葉酸も多く含まれています。

○さやえんどう○

未熟なえんどうを早どりしてさやごと食べます。すじをとって茹でて食べます。



○グリーンピース○

えんどう豆の未熟な実を食べます。冷凍品などで、1年中食べることができます。



○スナップえんどう○

さやえんどうとグリーンピースのいいところを合体させて、さやごと大きな豆を食べます。「スナップ」はポキッと折れるという意味です。



○とうみょう○

豆やさやではなく、えんどうの若い葉とつるを食べます。中国料理の高級食材でしたが、最近はお店でもよく見かけるようになりました。



クイズのこたえ

こたえは、じゃがいもです。



ゆでるとホクホクする男爵は、粉ふぎいもやサラダに、煮くずれしにくいメイクインは、肉じゃがなどの煮物に使われます。

また、収穫してすぐに出荷される新じゃがは、皮が薄く水分を多く含んでいます。