

5月

スクールランチ

令和2年
まなづる小学校

春らしい陽気から、だんだん暑いと感じる日も出てきました。休校が続いていますが、体調を崩している人はいませんか。新型コロナウイルスなどの感染症予防のため、外から帰った後や食事の前には、しっかり手洗いをしましょう。石けんを使って、つまや指の間まで、しっかり洗いましょう。そして、清潔なハンカチやタオルでふいてください。手洗いの動画などいろいろなサイトから配信されているので、楽しみながらやってみましょう。

給食室の職員から

休校が続く、給食もまだ始まりませんが、今年度もおいしい給食をつくりまします。給食が始まる日を待っていてください。よろしくお願いします。

栄養教諭・給食調理員一同



丈夫な骨づくり3カ条

骨の丈夫さを示す骨量（骨全体に含まれるカルシウムなどの量）は、小・中・高校の時期にどんどん増えます。でも、大人になると骨量を増やすことはなかなかできなくなってしまいます。

その1

カルシウムをしっかりとろう！



カルシウムを多く含む食べ物をとりましょう。とくに牛乳・乳製品はカルシウム吸収率が高く、食事のおやつに利用しましょう。

その2

よく体を動かし、十分な睡眠を！



運動すると骨が刺激され、丈夫な骨になります。また骨の成長に欠かせないホルモンは寝ている間によく分泌されます。

その3

朝・昼・夜の3食のごはんを毎日しっかりと食べよう！



子どものときに食事を抜いたり、無理なダイエットをするのはいけません。骨をつくるために欠かせない栄養素が十分にとれなくなります。

学校がお休みの日に牛乳もお休みしていませんか？意識して毎日コップ1杯の牛乳を飲むようにしましょう。



親子で給食のメニューに チャレンジ！

旬の食材をたくさん使った栄養満点の給食の人気メニューをぜひ親子で作ってみてください。

チーズ春巻き

（4人分）

- | | | | |
|-------|-----|---|-----------------------------|
| じゃがいも | 3個 | 1 | じゃがいもとチーズをサイコロ型に切る。 |
| チーズ | 60g | 2 | じゃがいもを蒸す。 |
| 鶏ひき肉 | 40g | 3 | ひき肉を少量の油で炒める。 |
| サラダ油 | 少々 | 4 | 蒸しあがったじゃがいも、チーズを加えて、混ぜ合わせる。 |
| 塩 | 1g | 5 | 塩こしょうで味付けする。 |
| こしょう | 少々 | 6 | 具を4等分にし、春巻きの皮で包む。 |
| 春巻きの皮 | 4枚 | 7 | 油で揚げる。 |
| 揚げ油 | | | |

ABCスープ

（4人分）

- | | | | |
|---------|--------|---|--|
| 鶏肉（小間） | 100g | 1 | にんじんはいちょう切り、玉ねぎはうす切り、キャベツは短冊切りにする。小松菜はゆでて、2cmの長さに切る。 |
| にんじん | 1/4本 | 2 | なべに油をひき、鶏肉を入れ、軽く炒める。水を入れ、人参、玉ねぎ、キャベツを入れ、煮る。 |
| 玉ねぎ | 1/2個 | 3 | コンソメ、塩こしょうで調味する。 |
| キャベツ | 100g | 4 | マカロニを入れ、しんがなくなるまで、煮る。 |
| 小松菜 | 1/4束 | 5 | 仕上げにゆでた小松菜を入れる。 |
| ABCマカロニ | 40g | | |
| コンソメ | 1個 | | |
| 塩 | 小さじ1/2 | | |
| こしょう | 少々 | | |
| サラダ油 | 大さじ1 | | |



食育 だより

5月



休み明けの生活をリフレッシュ!

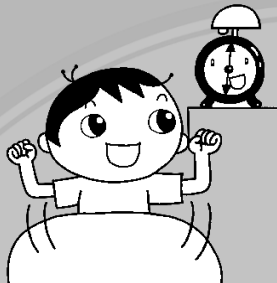
みなさんは、休校中も規則正しい生活を送っていますか。長い休み中におちいりやすい食生活とそれをリセットして、元気にリフレッシュするための方法をご紹介します。



あさ
朝ごはんが
た
食べられない

解決法

はやお
早起きする日を決
め、その日は早く寝て、
ほやお
「早寝・早起き」のよ
いリズムをつくる。

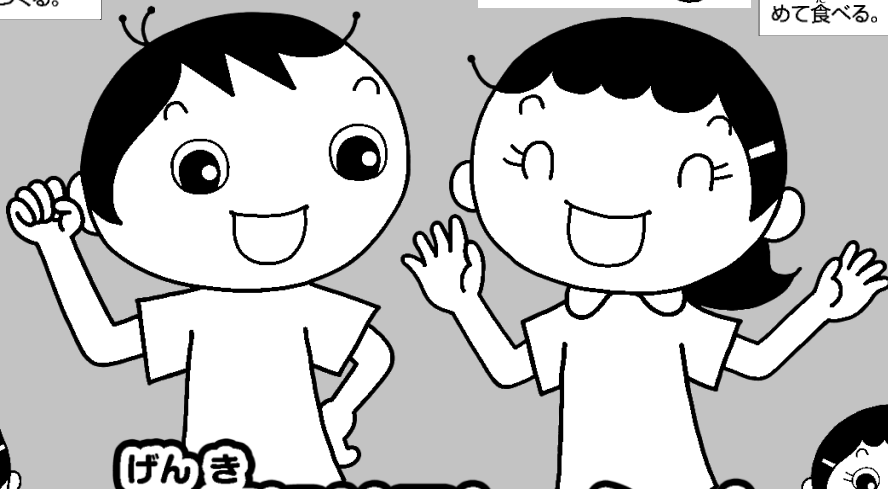
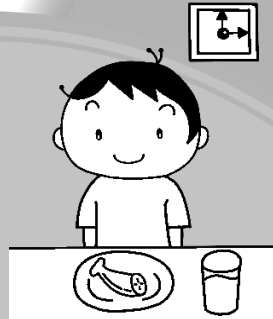


おやつを
た
だらだら食べる



解決法

おやつの時間を決
め、お皿やコップな
どで1回の量を決
めて食べる。



げんき 元気にリフレッシュ!



解決法

ゆうしょく
夕食を食べたらすぐに
歯みがきをし、気持ちに
けじめをつける。



よる
夜おそくまで
た
食べている



解決法

いろいろな食べ物が入っ
ている給食を楽しく食べ
る。材料や料理の名前
を先生に聞いてみる。

す
好きなもの
ばかり食べる

