5月 給食だより

平成 30 年(2018 年)
水戸市立梅が丘小学校

早ね 早おき 朝ごはん

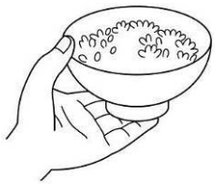
今 月 の 給 食 目 標
食事のマナーを身に付けよう

新年度が始まり１か月が過ぎました。木々の緑も日ごと，色を濃くしています。
子どもたちも給食を食べるという体験を通して毎日，いろいろなことを学んでいます。

食事中のマナーを見直しましょう！

食事のマナーを身に付けることは，一緒に食事をする人たちに，迷惑をかけず，楽しくおいしい食事をするために大切なことです。自分のマナーは正しいか，もう一度見直してみましょう。

こんなマナー違反をしていませんか？

テーブルにひじをついたり，ほおづえをついたりしていませんか？	口に食べ物が入っている時に話をしていませんか？	足を組んだり，背中を丸めたりしていませんか？
口に食べ物をたくさんほおばって食べたり，くちゃくちゃと音をたてたりしていませんか？	食事中にふさわしくない話題を話していませんか？	食事中に，席を立ってフラフラと歩いていませんか？
お皿やお椀を持って食べていますか？ 	おはしやスプーンは，正しく持てていますか？	他のことをしながら食べていませんか？

足りていますか？食物繊維　5月18日は「ファイバーの日」

食物繊維は，生活習慣病の予防のためにも摂りたい栄養素です。「便秘の予防」，「コレステロールの排出を促す」，「血糖値の上昇を抑える」などの働きがあります。

現在，日本人の食物繊維摂取量は，50 年前と比べて半分近く不足しているのが心配されています。穀類や豆類，野菜，果物を積極的に食べましょう。食物繊維は腸の中のビフィズス菌などの善玉菌を増やします。

市内統一共同献立

旬の料理

ごはん　牛乳
かつおの南蛮漬け
春大根とキャベツのあえもの
若竹汁

郷土の料理(高知県)

ごはん　牛乳
とり肉のゆずソース
小松菜の土佐あえ
にらたま汁

給食レシピ紹介

とり肉のゆずソース

１人あたり
エネルギー　98kcal　　食塩　0.32g

【材料】（４人分）

とりむね肉	160ｇ（１枚40g）
塩	0.6g
酒	3.2ｇ
片栗粉	16ｇ
揚げ油	適宜
A 砂糖	4g
A しょうゆ	4g
A ゆず果汁	８ｇ
A 水	適宜

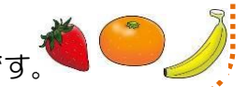
【作り方】
1　とり肉に塩と酒で下味をつける。
2　とり肉に片栗粉をまぶし，油で揚げる。
3　A を煮立ててたれを作り，揚げたとり肉にかけてできあがり。

我が家のおすすめ料理

《スタミナ満点元気モリモリ　千波小学校３年　柴田さんの保護者様》です。
アピールポイント
野菜は，旬の野菜や冷蔵庫に残っている野菜を使っても構いません。肉に小麦粉を振ると，ジューシーで柔らかい食感に仕上がります。にんにくが入って香りも良く，子ども達もモリモリ食べてくれます。

おかずで摂る食物繊維

食物繊維を多く含む食品として，野菜だけでなく豆類やいも類，海藻類などを多く使用したおかずを，毎日，食事に取り入れましょう。
煮物や炒め物にすると，たくさん食べることができます。

果物で摂る食物繊維

果物には，多くの食物繊維が含まれています。「朝の果物は金」ということわざもあります。朝の食事に積極的に取り入れてみましょう。
１日の目安は 200ｇです。