

戸島発！

く つ う し ん

もぐぱっ食通信



戸島学校食育センターだより

令和5年5月 Vol. 1

木々の緑が鮮やかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。
5月は春から夏への季節の変わり目で、疲れがでやすいときです。早寝早起きを心がけ、バランスのよい食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

イチオシ！
給食メニュー

塩ラーメン

材料(1人分)

中華めん(蒸)・・・1玉
豚肉スライス・・・20g
サラダ油・・・適量
おろししょうが・・・少々
酒・・・少々
にんじん・・・10g
たまねぎ・・・25g
キャベツ・・・25g
ねぎ・・・10g
なると巻・・・3枚
水・・・280ml
鶏がらスープ(粉末)・・・2.5g
塩・・・1g
こしょう・・・少々



作り方

- ①にんじん、たまねぎ、キャベツは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に油を熱し、豚肉、しょうが、酒を入れて炒める。
- ③にんじん、たまねぎ、キャベツを炒め、水、鶏がらスープを入れ柔らかくなるまで煮る。塩・こしょうで調味し、ねぎ、なると巻を加えて一煮立ちさせる。
- ④器にめんと③を盛りつける。

【1人分栄養価】

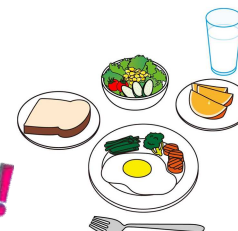
エネルギー419kcal たんぱく質 17.0g 脂質 5.4g カルシウム 50mg 食塩相当量 2.4g

給食で大人気メニュー、家で簡単に作れます！

暑くなってくる季節にあっさり食べたい塩ラーメン。旬のキャベツを使って、作ってみましょう。ラーメンだけの食事になってしまいがちですが、給食のようにあえ物など野菜料理を組み合わせると、栄養バランスがよくなります。毎日の料理の参考に学校給食をぜひご活用ください。



あさ 朝ごはんを食べて
げんき いちにち
元気に一日をスタート！



わたしたちの脳や体は、寝ている間も働き続けており、朝起きた時にはエネルギー不足の状態です。朝ごはんは午前中から元気に活動するために、とても大切な食事です。

あさ 朝ごはんの効果

- ・体温を上げる
- ・エネルギーを補給する
- ・脳と体を目覚めさせる
- ・排便を促して便秘を予防する



ちゅうもく
注目！

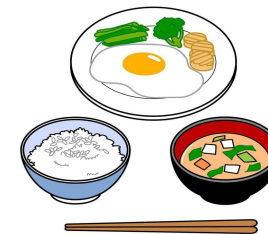
あさ 朝ごはん抜きは集中力の低下を招きます



朝ごはんを食べないと、寝ている間に下がった体温が上げられず、午前中に必要なエネルギーも補給されないため学習や運動に集中できなくなります。

あさ 朝ごはんの内容を考えるときのポイント

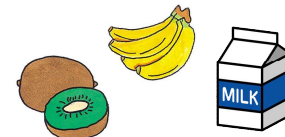
- ①主食、主菜、副菜、汁物がそろっているといいですね
- ②前日の残り物や、市販品(そのまま食べられるものや冷凍食品)を組み合わせると、短時間で用意できるよ



まいにちかなら あさ 毎日必ず朝ごはんを食べるようにしよう！



朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみよう！



津山市食育推進
キャラクター
「しょくたん」