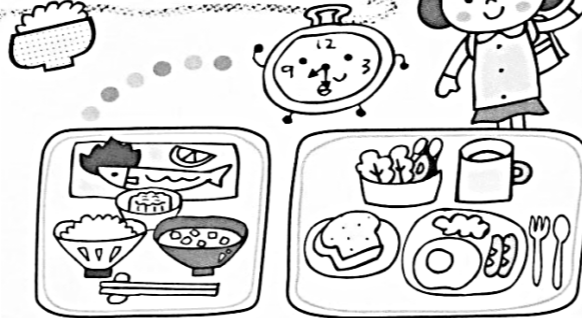


そうせランチタイムス

平成27年5月号
 匝瑳市学校給食センター



新年度がはじまり早くも1ヶ月がすぎましたが、新しいクラスには慣れましたか？5月は、環境が変わったことによる疲れが出てきて、体調をくずしやすくなる時期です。規則正しい生活を心がけて3度の食事をしっかり食べることが大切です。



すごい!

朝食の効果

- 脳を目覚めさせ、働きを活発にするので授業にも集中できます!
- 体のエンジンが全開になるので、体育でもよく動けます!
- 胃や腸が刺激されるので、排便がスムーズで一日スッキリ過ごせます!

朝ごはんをおいしく食べるためには?



理想的な朝ごはんは...

温かい朝ごはんであること

パン食や冷たい牛乳をかけて食べるシリアル食は、温かいごはんとおみそ汁がつく和食に比べて、冷たい食事になりがちです。温かいスープやホットミルクをつけるなどして、カバーするようにしましょう。

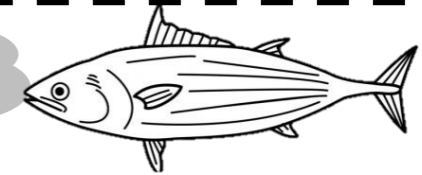


午前中の活動を支え、スタミナを持続させる食品であること

脂肪を含む卵やチーズなどの食品は、スタミナを持続させるのに効果的です。野菜・果物も忘れずにとるようにしましょう。



旬の食材 カツオ



カツオの旬は春から夏にかけての初カツオと秋の戻りカツオと、年に2回あります。今が旬の初カツオは、脂が少なく赤身の肉質が特徴です。給食献立にもカツオを取り入れています。旬を味わってもらうために、銚子市で水揚げされたとても新鮮な生のカツオを使用しています。みなさんよ〜く味わって食べてくださいね♪

給食レシピ ☆ カツオの香味揚げ

(材料 4人分)

かつお切り身 4切れ

おろししょうが 少々

おろしにんにく 少々

しょうゆ 小さじ1と1/2

酒 小さじ1

いりごま お好みで

片栗粉・小麦粉 各大さじ2

揚げ油 適量

(作り方)

① カツオの切り身に、Aを合わせた調味料で10分ほど下味をつける。

② ①に片栗粉と小麦粉を混ぜたものをまぶし、揚げ油で揚げて出来上がり。

(1人当たり栄養素)

エネルギー 141kcal

たんぱく質 13.7g

脂質 5.4g

塩分 0.3g

しょうがやにんにくで香りをつけることで、薄味でもおいしくいただけます!

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。さらにDHA・EPAなどの脂肪酸には生活習慣病の予防効果があり、DHAは脳の働きを活性化するといわれています。

体によい魚を食べよう!



給食の献立には焼き魚や煮魚、揚げ魚などいろいろな調理方法で魚が登場します。また、かみごたえのある給食を心がけている匝瑳市では、毎月1回“かみかみにぼし”を出しています。よくかんで食べましょう。