

そうせランチタイムス

令和3年5月号
匝瑳市学校給食センター



木々の緑がまぶしい5月、新しい学年が始まり1ヵ月が過ぎました。新しい学年、学校生活に少しずつ慣れていく最中ですね。給食の時間でも、準備や後片付けを協力して行い、今日はどんなメニューだろう？使っている食べ物は何か？とじっくり味わう時間になればと思います。

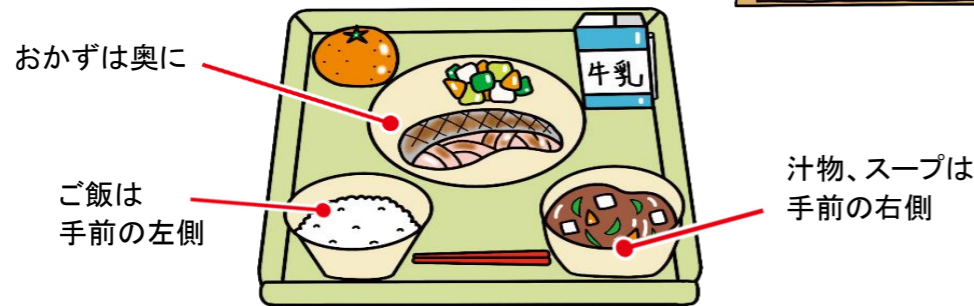
かっこいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～

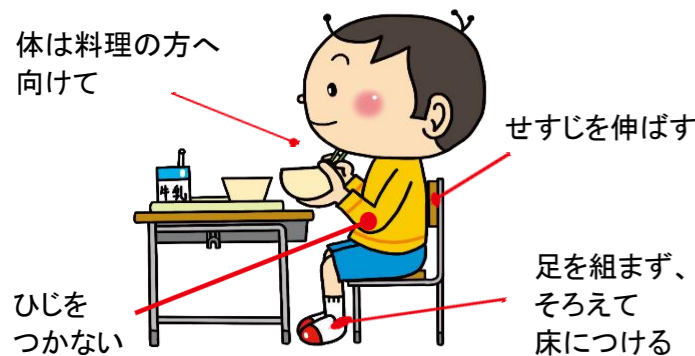
新型コロナウイルス感染症対応の給食が続いています。お友達との話はもう少しガマンになりますが、この機会に「前向き・もく食」のよさを生かして食事に集中してみましょ。あわせて、次の3つもチャレンジしてみましょ。



① 食器の配ぜんを確認



② 背中を伸ばして

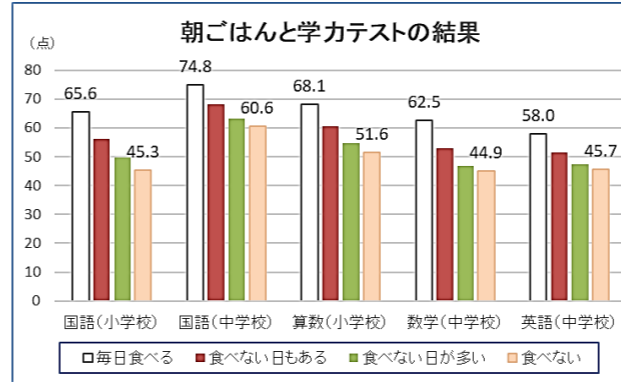


③ お茶わんは手に持って

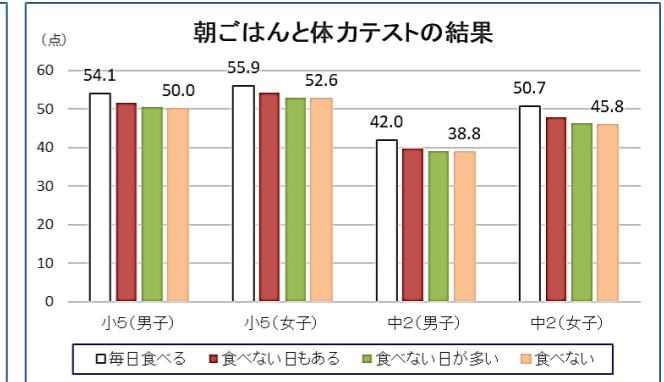


朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

朝ごはんは、眠っている体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源としてとても大切です。また、学力・体力の向上にも関連することが分かっています。朝ごはんを食べて元気に1日をスタートさせましょ。

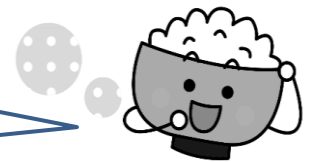


資料: 文部科学省 令和元年度全国学力・学習状況調査より



資料: スポーツ庁 令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より

朝ごはんを食べると、活動する準備ができるので、集中力もアップ。勉強や運動にも意欲を持って取り組めるよ！食べる習慣がない人も、まずは何かを食べることからやってみよう。



千葉県にゆかりのある国の料理が“給食ワールドツアー”と題して毎月登場します。給食ワールドツアーがより楽しめるように、その国のことを知っておこう！

給食ワールドツアー

5月の国は

タイ



●どんな国?

東南アジアの中心に位置しています。年間平均気温が29℃もある暑い国です。主食は米ですが、日本と違い細長い品種の米を食べています。

●国旗紹介



赤・白・紺の3色で、それぞれ国家、宗教、国王を示しています。

●千葉県との関係は?

八千代市がタイの首都バンコクと友好都市になっています。

★料理紹介

- ・ガパオライス
 - ・目玉焼き
- (5月31日実施予定)

ガパオライスは、バジル炒めご飯のことです。ひき肉とピーマンなどの具を炒め、オイスターソース、ナンプラー、バジルで味付けをします。ご飯にガパオライスの具をかけ、目玉焼きをのせて食べられています。エスニックな味わいで食欲をそそりますよ。

