きゅうしょくだより　5月

新緑に囲まれ、さわやかな季節になりました。新学期が始まり、早くも１ヶ月がたちました。

新しい学年での生活にも慣れてきたことと思います。５月は、緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れやすい時期です。また、大型連休もあり、生活リズムがくずれやすくなる時期でもあります。『早寝、早起き、朝ごはん』と栄養バランスのよい食事を心がけ、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

たべっピーの世界たべものの旅

こんにちは。
御殿場市学校給食センターのマスコット『たべっピー』です。
よろしくね！
今年度は、オリンピックも開かれるので、世界に注目！
学校給食で、世界のいろいろな料理を紹介するよ。
ぼくと一緒に、給食で世界一周の旅にでかけよう！

今月の旅先は・・・ イギリス

【首都】ロンドン
【人口】およそ 6640 万人

イギリスは、ヨーロッパの北西部に位置する島国で、イングランド、スコットランド、ウェールズ、北アイルランドの４つの国からなる連合国です。

イギリス料理の特徴

イギリスは、海に囲まれているため新鮮な魚介類がたくさんとれます。そして、国の約半分が牧場や牧草地のため、肉類や乳製品なども豊富です。また、イギリスは紅茶の国ともいわれ、朝にはモーニングティー、午後にはアフタヌーンティーやクリームティーなど、１日の中にお茶を楽しむ時間がいろいろあります。

シェパーズパイ・・・「パイ」はイギリスを代表する伝統料理です。
シェパーズパイは、味付けした羊のひき肉の上にマッシュポテトをしきつめてオーブンで焼いたパイ料理です。

フィッシュ＆チップス・・・チップスとは、イギリスでは太いフライドポテトのことを言い、白身魚をあげたものにモルトビネガーというお酢をかけて食べます。

※給食では、紅茶入り食パン、フィッシュ＆チップス、スコッチブロス、チョコチップスコーンが登場します。

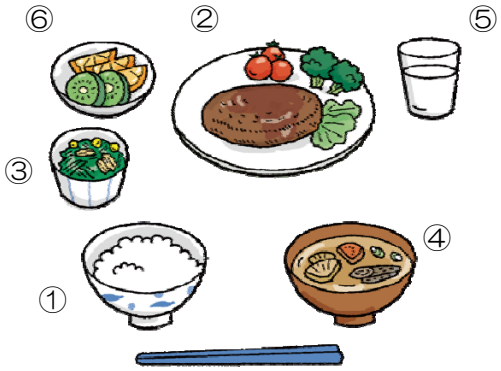
運動と栄養

～運動会の練習や部活動をがんばっているみなさんへ～
運動会の練習や部活動で体を動かすには、エネルギーや栄養素を多く必要とします。しっかりと力を発揮するために大切なポイントを紹介します。

★ポイント1「早寝・早起き・朝ごはん」

体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、頭もからだも働かなくなってしまいます。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。**日頃から早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけましょう。**

★ポイント2「栄養バランス」



力を発揮するには、栄養バランスのよい食事をし、しっかりとした体をつくることが大切です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。下の６つをそろえると栄養バランスが整います。

①主食：主にエネルギー源となるご飯、パン、めんなどの穀類
②主菜：主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず
③副菜：野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず
④汁物：野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物
⑤牛乳・乳製品：主にカルシウムが多く含まれている牛乳、チーズなど
⑥果物：みかん、りんご、キウイフルーツなど

季節の変わり目で疲れやすい時期におすすめのメニューです。
疲れをとってくれるクエン酸がたっぷりの梅と、ビタミン B1 が豊富な豚肉を使った給食メニューの「サッパリ！シャキシャキ♪うめ豚」を紹介します！

サッパリ！ｼｬｷｼｬｷ♪ うめ豚

材料 4人分

豚肉・肩(小間切)・・・30g
もやし・・・・・・・35g
青ピーマン・・・・・6g
油(炒め用)・・・・・0.1g
おろししょうが・・・1.8g
清酒・・・・・・・・1.5g
乾燥カリカリ梅・・・0.9g
ごま油・・・・・・・0.34g

作り方

① ピーマンはせん切りにします。
② 鍋に油(炒め用)とおろししょうがを入れて熱し、豚肉を炒めます。清酒を入れて、豚肉の色が変わるまで、炒めます。
③ ピーマン、もやしの順に加え、もやしが少ししんなりして透き通ってきたら、乾燥カリカリ梅を入れて、汁けをとばしながら手早く炒めます。
④ 最後に、ごま油を入れたら完成です。

炒めすぎてしまうと、もやしのシャキシャキ感がなくなってしまうので、手早く炒めるのがポイントです！