



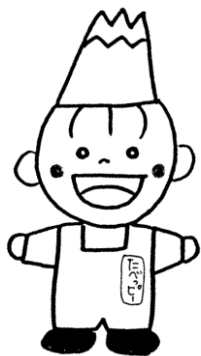
きゅうしょくだより 5月



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。



たべっピーの静岡食べ物の旅



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、静岡県の郷土料理や、静岡県の特産物を使ったこんだてを紹介するよ。
ぼくと一緒に、給食で静岡の美味しいもの探しの旅にでかけよう！

今月は・・・

富士市の「富士つけナポリタン」



「富士つけナポリタン」は、静岡県富士市の吉原商店街で、富士市のご当地グルメとして開発された、「麺をスープにつけて食べるナポリタン」です。

地域の活性化を図るために、富士市内の学校給食でも、給食風アレンジされて登場するそうです。



- ① トマトソースをベースに、鶏ガラスープやコンソメスープを合わせた「ダブルスープ」
- ② めんとスープを別にした、つけめんスタイル

イメージキャラクター
ナポリン



運動と栄養

～運動会の練習や部活動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。

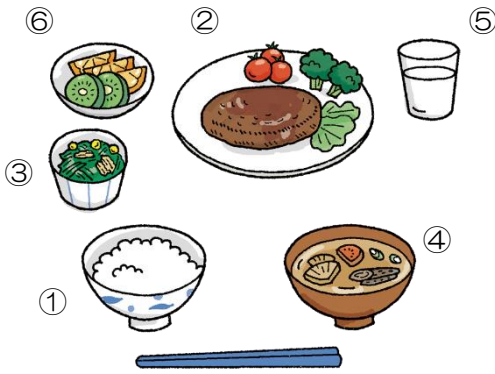
★ポイント1「早寝・早起き・朝ごはん」



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のが大切です。「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

材 料 4 人 分

ミートソース

作り方

1. たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
2. 小麦粉とバターを炒めて、ルウを作る。
※ブラウンルウを作るとコクが出ます。
3. 鍋にオリーブ油をひいて、にんにく、しょうが、豚ひき肉、赤ワインを加えてよく炒める。
4. たまねぎ、にんじんを加えてよく炒める。
5. 水（半量）、コンソメ、ローレルを加えマッシュルーム、トマト缶、調味料加える。
6. ルウを加える。
※固さをみながら水の量を調整してください。
7. 粉チーズ、バジルとパセリを加えて仕上げる。

- 豚ひき肉・・・100g
- たまねぎ・・・200g
- にんじん・・・80g
- マッシュルーム(水煮)・40g
- カットトマト缶・・・100g
- オリーブ油・・・適量
- にんにく・・・2g
- しょうが・・・2g
- 赤ワイン・・・大さじ1
- 水・・・120g
- コンソメ・・・4g
- ローレル・・・少々
- トマトケチャップ・・・40g
- トマトピューレ・・・40g
- デミグラスソース・・・28g
- 中濃ソース・・・20g
- 粉チーズ・・・大さじ1
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- ルウ
 - 小麦粉・・・15g
 - バター・・・15g
- バジル・・・少々
- パセリ・・・少々



給食は大量に作るため、家庭での量とでは、調味料の割合が若干異なることがあります。味をみながら調整してください。