

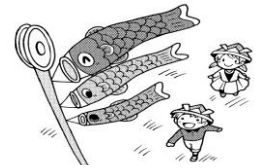


# ぱくぱくだより 5月

令和4年5月1日  
土庄町立中央学校給食センター

## さわやかな風の吹く、過ごしやすい季節となりました。

新年度がスタートして1カ月、新しい生活にも慣れてきたことと思います。  
運動会にむけて、学校では練習が始まろうとしています。  
朝ごはんをしっかりと食べて、元気に1日をスタートさせましょう。



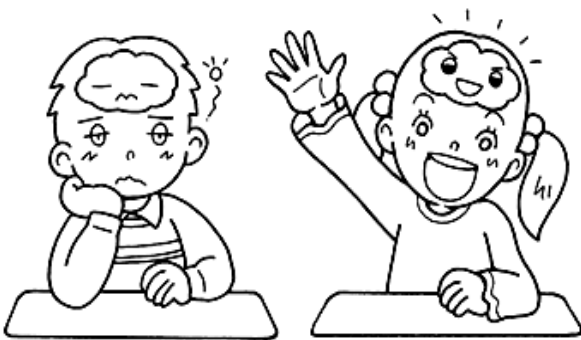
## 朝ごはんは大切なエネルギー源です

家族みんなで毎朝食べよう!



### 朝ごはんを脳を動かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をめぐと、昼食までエネルギーが補給されないので、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



### 栄養バランスがひと目でわかる献立

献立の立て方

- ①主食を決める。
- ②主食にあう主菜・副菜を考える。

★主食がごはんの場合



主菜A(例)

卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆

副菜A(例)

青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合



主菜B(例)

目玉焼き ベーコンエッグ

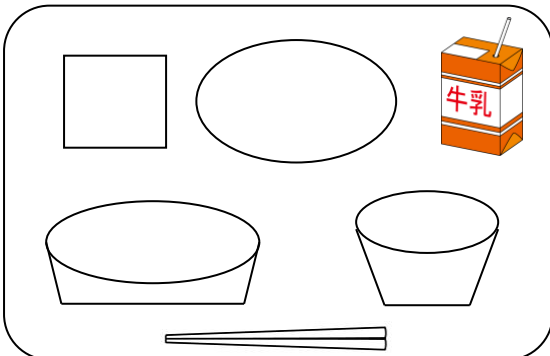
副菜B(例)

ハムステーキ 魚のムニエル

野菜サラダ 果物



忙しい朝は、時間をかけずに用意をすることが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。



5月6日(金)

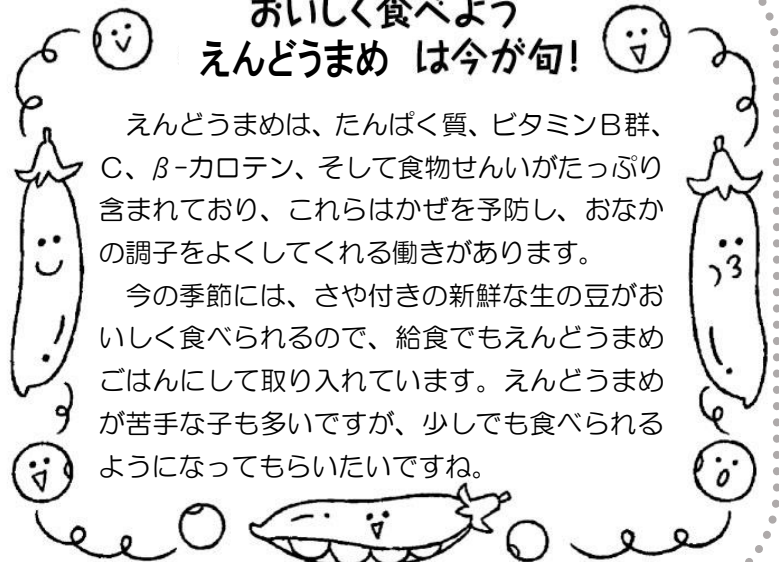
えんどうまめごはん、牛乳

さばのみぞれ煮、こまつなと白菜のごまあえ  
すまし汁、かしわもち

### おいしく食べよう えんどうまめ は今が旬!

えんどうまめは、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして食物せんいがたっぷり含まれており、これらはかぜを予防し、おなかの調子をよくしてくれる働きがあります。

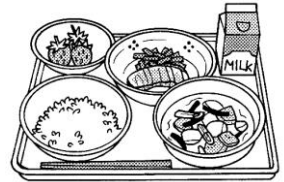
今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられるので、給食でもえんどうまめごはんにして取り入れています。えんどうまめが苦手な子も多いですが、少しでも食べられるようになってもらいたいですね。



# 中央学校給食センターの給食は・・・

## ○献立の内容○

**ごはん**・・・ 香川県産のおいでまいに強化米を0.3%添加しています。  
給食センターのガス連続炊飯器で炊いています。



**牛乳**・・・ 日々成長している子どもたちに必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質などを補うために毎日つきます。香川県とその周辺の県で育った牛の牛乳です。

**おかず**・・・ 煮もの、揚げもの、焼きもの、和えもの、汁ものなど、バラエティに富んだ料理を心がけ、行事食、郷土料理、季節感のある料理をとり入れるよう努めています。  
また、旬の「地場産物」を積極的に取り入れるようにしています。

## ○給食センターのメンバー紹介○

### 調理員(10人)

毎日朝早くから、安全でおいしい給食を子どもたちのために心をこめて作ります。

### 事務職員(1人)

給食センターが安全でスムーズに運営できるように、設備・備品の管理や、給食費の取りまとめをしています。

### 栄養教諭(1人)

毎日の献立を考え、食材を注文しています。  
また、給食時間や授業などで食に関する指導をして、校内での食育に取り組みますので  
よろしくお願いたします。

他にも、野菜やお肉などの食材を仕入れて  
くれている業者さん、給食を配送してくれて  
いる運転手さん、各学校の用務員さんなど、  
たくさんの人の協力で給食は作られています！



# 給 食 し し ぴ

## 豚肉と厚揚げのキムチ炒め

材料	量(4人分)	作り方
豚肉	100g	① 豚肉は一口大に切る。厚揚げは3センチ角、にらは3~4センチ、にんじんは千切りにする。キムチは適当な大きさに刻む。
厚揚げ	240g	
にら	60g(約1/2束)	
もやし	120g(約1/2袋)	② 具材をごま油で炒める。
にんじん	60g(約1/3本)	
白菜キムチ	120g	③ 調味料を加えて火を通す。
ごま油	3g(小さじ1)	
こいくちしょうゆ	8g(小さじ1強)	
鳥がら	4g(小さじ1弱)	

