

# 給食だより

平成29年度 5月号  
西能美学校給食共同調理場

新年度がスタートし、1か月がたちました。新しい学校や学年に慣れてきた頃でしょうか。しかし今が疲れがたまりやすい時期です。体調をくずさないよう、早寝・早起きや朝ごはんなどの生活リズムが乱れないよう注意しましょう。気候もよくなり、過ごしやすい季節です。活動的に過ごしたいものですね。

## 「バランスのとれた食事」食べていますか？

成長期にある子供たちはもちろんですが、誰にとっても健康に生活するため栄養バランスのとれた食事はとても大切なことです。好きなものばかり食べていると、栄養バランスがつつい偏りがちです。自分が普段食べている食事はどうですか？

### 5月のたべもの

#### たけのこ



芽生えてから10日以上経つとかたくて食べられなくなります。採ってから早ければ早いほど、おいしくいただくことができます。食物繊維やたんぱく質を多く含む食材です。

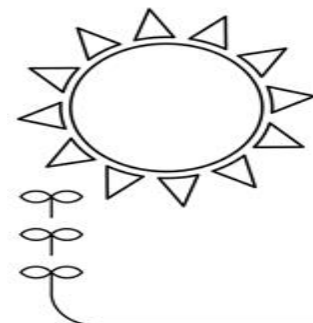
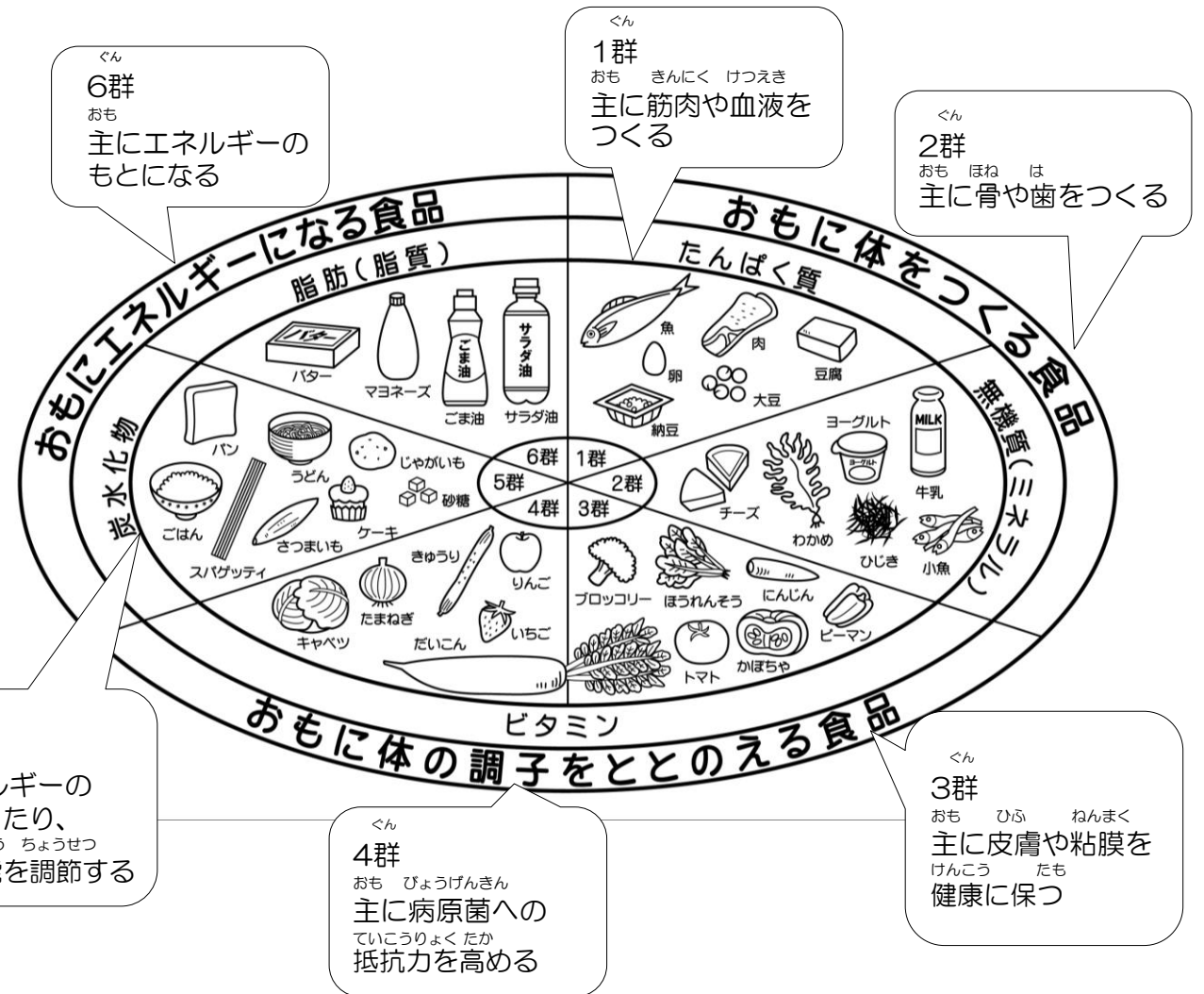
#### かつお



この時期にとれるかつおは「初がつお」と呼ばれ、脂が少なくあっさり食べられるのが特徴です。反対に秋にとれる「戻りがつお」は脂がよくのっています。

### ★ひとくちだよりから★ ~4月分~

- 4/6 (木) これからの給食が楽しみです。【大古小4年】
- 4/7 (金) きょうのきゅうしょくはさいこうでした。またつくってください。【三高小2年】
- 4/11 (火) 「カレーがおいしい！」とよるこんでいました。【中町小1年】
- 4/12 (水) 親子うどんの具がいっぱいあっておいしかったです。【能美中1-2】
- 4/13 (木) マーボードウフも野菜もおいしくて、たくさんおかわりしました。【大古小1年】
- 4/14 (金) 今日は給食が始まって、初めてのパンでした。量の多さを実感しました。【能美中1-2】
- 4/17 (月) 和風サラダがとてもおいしかったです！【三高小3年】
- 4/18 (火) 今回、ぼくの好きなごはんばかりだったのでうれしかったです。特によるこぶキャベツのシャキシャキ感がよかったです。【大古小6年】



### 朝ごはんもバランスよく♪

ごはん(おにぎり)だけ、パンだけなど、特定の食品だけの朝ごはんになっていませんか？夕飯の残りや、簡単に準備できる食品を利用して朝ごはんもバランスよくいただきましょう。

