

きゅうしょくだより

令和3年桑折町学校給食センター（5月発行）



新学期が始まり1ヶ月がたとうとしています、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体を作りましょう。



給食紹介コーナー

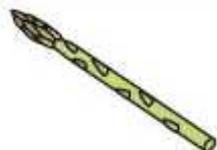


アスパラガスの美味しい季節です。
アスパラガスには疲労回復作用や利尿作用があるアスパラギン酸が多く含まれています。4月にアスパラソテー、5月にはサラダで給食に登場しますよ。

アスパラソテーの材料

（材料4人分）

アスパラガス	4本
キャベツ	2枚
ベーコン	1枚（約20g）
にんじん	1/10本
コーン（冷凍か缶詰）	大さじ2
油	小さじ1/2
粉末コンソメ	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
塩・こしょう	適量



アスパラソテーの作り方

- ① アスパラガスは根本の部分を1～2cm切り落とし皮が厚いようであれば根元から1/4程度をピーラーを使って皮をむく。斜めに切る。
- ② キャベツ・にんじんはせんぎり、ベーコンは短冊に切る
- ③ フライパンに油をいれ、ベーコンを炒める。アスパラガス、キャベツ、にんじんを炒め火が通ったらコーンを炒める
- ④ 調味料で味をつける。

“早寝早起き朝ごはん”

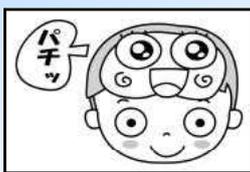
毎朝、朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんは、眠っていた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。また朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて一日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんの効能



① 体温があがる



② 脳の働きを活発にする



③ 排便を促す

無理なく続ける朝食

一汁一菜

いちじゅういつさい
一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜（おかず）が1品の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは、一汁一菜を参考にしてみませんか？
品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。

