

# 5月給食だより



令和6年度 桑折町学校給食センター（5月発行）

## 生活リズムを見直そう

新緑が目には鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。

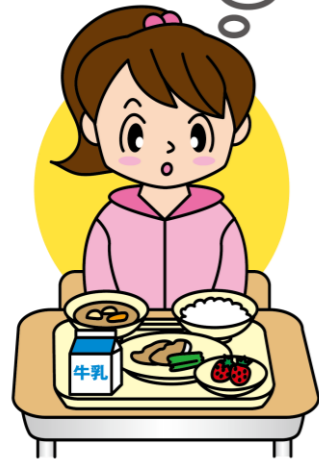


給食は残さず  
食べなくちゃ  
いけないの？

### 学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、管理栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の 1/3 程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。体格や活動量によって1人1人の食べる量は異なりますが、残さず食べることで必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。



★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気ですと、よりおいしく感じます。



### 「手作り簡単ミートローフ」

#### 【材料(1人分)】

玉ねぎ	… 30 g
ミックスベジタブル	… 7 g
豚ひき肉	… 40 g
パン粉	… 3 g
とろけるチーズ	… 5 g
たまご	… 4 g
生クリーム	… 5 g
食塩	… 0.1g
こしょう	… 0.02g
ケチャップ	… 3 g
中濃ソース	… 3 g

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。皿にいれてラップをし、3分間加熱し、冷ましておく。
- ② ミックスベジタブルにお湯をかけ冷ましておく。
- ③ 材料を全て合わせ、よくこねる。
- ④ 耐熱容器に詰め、200度に予熱したオーブンで15分～20分焼く。