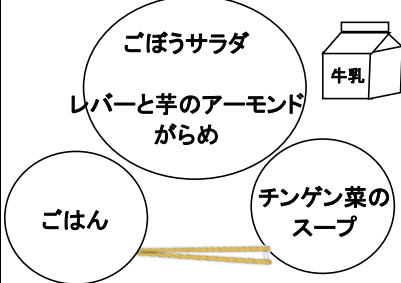
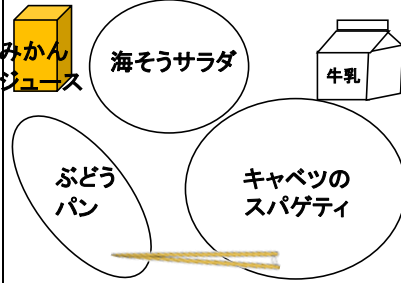
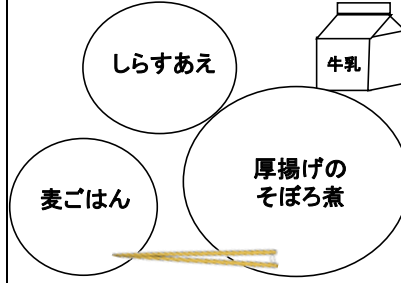
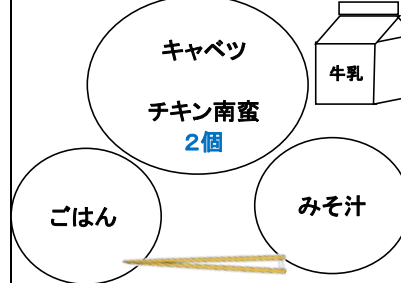
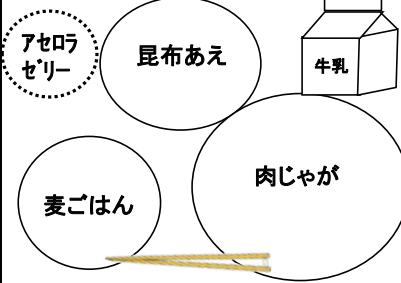
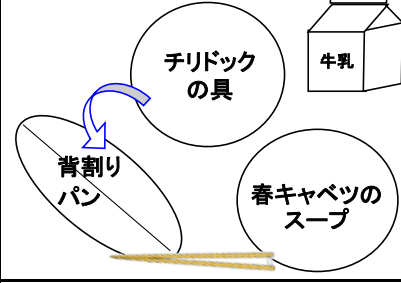
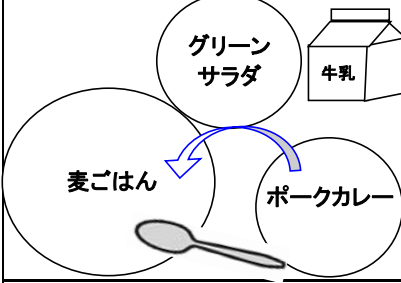
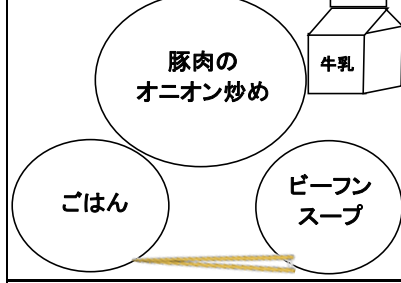
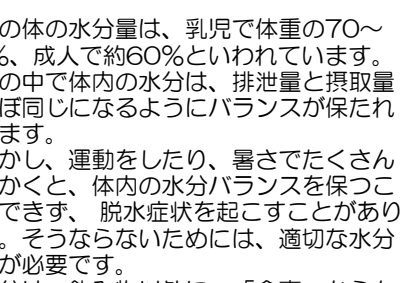
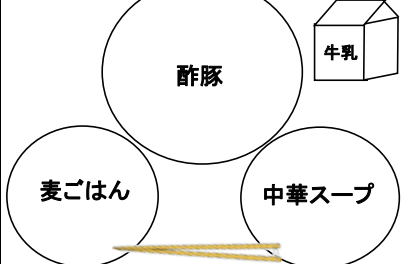
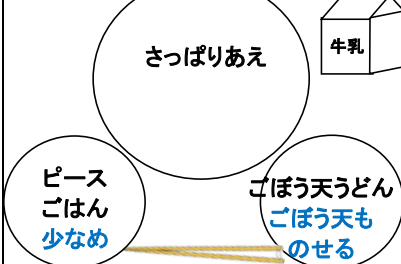
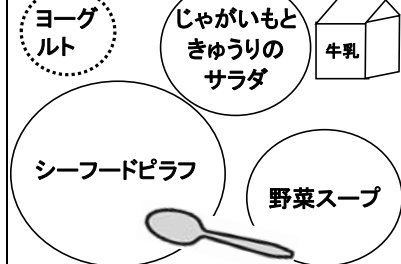
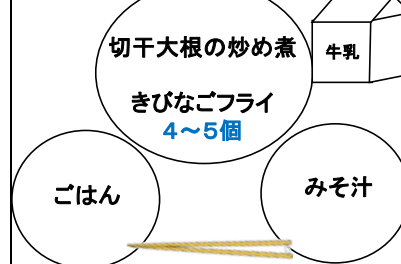
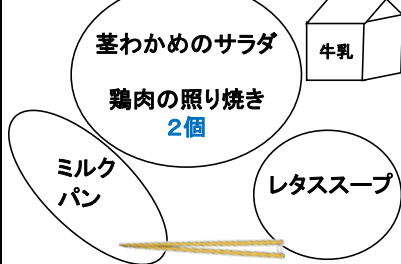


給食カレンダー

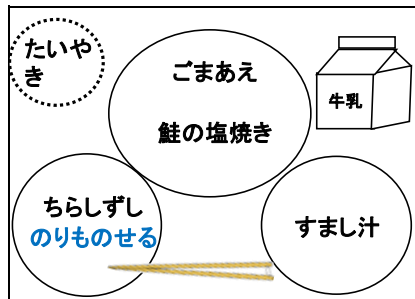
5月

給食の準備と後片付けを 上手にしよう!

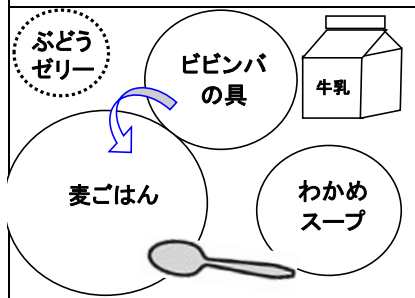
令和5年5月
糸島市立前原中学校

<p>9 火</p>  <p>《食物繊維:ごぼう》 ごぼうのような根菜には食物繊維が多く含まれています。今日はごぼうを使ったサラダです。ごぼうを食べておなかの調子を整えましょう。</p>	<p>10 水</p>  <p>キャベツは春おいしい野菜です。キャベツの原産地は、ヨーロッパの大西洋・地中海沿岸といわれています。キャベツは、収穫される時期によって「春キャベツ」「夏秋キャベツ」「冬キャベツ」</p>	<p>11 木</p>  <p>《小魚:しらすぼし》 「小魚」とは、白す干、いりこなどの小さな魚のことです。小魚はまるごと食べることができ、魚の栄養をそのままとることができます。しっかり食べて小魚</p>	<p>12 金</p>  <p>《宮崎県の郷土料理:チキン南蛮》 チキン南蛮は宮崎の洋食屋さんが開発した洋食メニューです。鶏のムネ肉を使用したもので南蛮酢とタルタルソースをかけて食べます。</p>	<p>15 月</p>  <p>《旬の食材:じゃがいも》 今の時季のじゃがいもは、「新じゃが」と言われ、皮が薄くてみずみずしいのが特徴です。旬の食材「新じゃが」をよく味わって食べましょう。</p>	<p>8 月</p>
<p>17 水</p>  <p>《鉄(豆)》 鉄分豊富な食べ物といえばレバーですが、実は大豆やレンズ豆などの豆類にも鉄分が多く含まれています。鉄分をしっかり摂って貧血を防ぎましょ</p>	<p>18 木</p>  <p>今日のカレーは、春が旬の「新玉ねぎ」「新じゃがいも」をつかってます。どちらも水分を豊富に含んでいるので、やわらかくてみずみずしいです。旬の食材の味や食感をよく味わっ</p>	<p>19 金</p>  <p>毎月19日は食育の日 今月のテーマ 水分補給</p> <p>人の体の水分量は、乳児で体重の70~80%、成人で約60%といわれています。1日の中で体内の水分は、排泄量と摂取量がほぼ同じになるようにバランスが保たれています。しかし、運動をしたり、暑さでたくさん汗をかくと、体内の水分バランスを保つことができず、脱水症状を起こすことがあります。そうならないためには、適切な水分補給が必要です。水分は、飲み物以外に、「食事」からも摂取することができます。普段の食事にみそ汁やスープといった「汁物」を取り入れることで、1杯あたり約150~200ml(コップ1杯分)の水分を補給することができます。</p>	<p>23 火</p>  <p>みその主原料である大豆は、良質の植物性たんぱく質を多く含む食品です。みそは発酵によって、大豆にはあまりふくまれていない、アミノ酸やビタミンなどが生成され、栄養的にさら</p>	<p>24 水</p>	
<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>29</p> 	<p>30</p> 	<p>31</p> 	

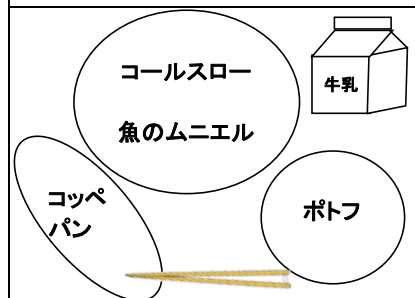
<p>木 豚肉に多く含まれるビタミンBは、疲労物質である乳酸を取り除く働きをします。豚肉と玉ねぎをいっしょに食べると、玉ねぎに含まれるアリシンという栄養によりさらに疲労回復効果が</p>	<p>金 《旬の食べ物:グリーンピース》 グリーンピースは4月～6月が旬の食材です。食物繊維が豊富で栄養価も高く、季節の変わり目の体調維持、疲労回復にはもってこいの食材です。</p>	<p>月 ピラフはトルコでよく食べられている米料理です。トルコではピラフは主食ではなく、付け合わせとして食べられることが多いようです。よく味わって食べましょう。</p>	<p>火 《かむ:きびなご》 きびなごは、全長10cm程で細長い魚体をしています。骨ごと食べられるのでかみごたえがあり、またカルシウムをとることができます。貧血の予防に効果が</p>	<p>水 レタスは水分が95%以上あり、みずみずしい食感でサラダなどによく使われますが、炒め物やスープなどにしてもおいしい野菜です。ビタミンEやカリウム、食物繊維などが含まれています。</p>
--	---	---	---	---



1948年に祝日法が制定され、5月5日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかると共に、母に感謝する祝日(こどもの日)」と決められました。今日はこどもの日をお祝いしてちらしずしを炊いています。



《カルシウム:わかめ》
わかめなどの海そう類には、カルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは、骨や歯を強くするのに重要な栄養素です。わかめをしっかり食べて骨や歯を丈夫にしましょう。



《世界の料理「フランス」》
フランス料理は、16世紀にフランスの宮廷料理として発達した献立の総称です。ムニエルとは、魚に小麦粉をまぶし、バターで両面を焼いた料理法のことです。よく味わって食べましょう。



運動する時はこまめに
水分補給をしよう！