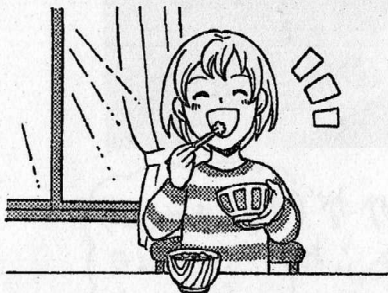


5月きゅうしょくだより

5月に入り、初夏の陽気になってきました。まだ体が暑さに慣れていないので、大人も子どもも疲れが出やすくなるころです。疲れをためないように、家庭では十分な睡眠・休養をとり、1日の原動力である朝ごはんをしっかり食べてきましょう。

1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を自覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。	主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物をいただくことにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

令和7年度食育講演会

いつものごはんをもっと美味しく～素材の味を引き出す工夫～

「調味料に頼りすぎない、少しの工夫で美味しく減塩するコツ」について学びます。

講師 小田 真規子氏

(料理研究家、フードディレクター、栄養士として、レシピ開発、料理本の出版、企業へのレシピ提案、商品開発・販促へのアドバイスなど多方面でご活躍中)

開催日 ①会場開催 6月28日(土)午後1時30分～午後3時

藤沢市保健所3階大会議室

②動画配信 7月14日(月)～7月20日(日)

申込期間 6月2日(月)～6月24日(火)

【初開催イベント!】

ふじさわ食育ひろば with イーヨーカドー湘南台店 1階センターコート

開催日時 6月7日(土)午前11時～午後3時

内容 ふじさわバランストリオのスタンプラリー、野菜ばかり体験、ベジチェック、食事バランスについての栄養相談など

場所 イーヨーカドー湘南台店1階センターコート



お申し込みは藤沢市ホームページ健康づくり課のページから →

(問い合わせ:健康づくり課 50-8430)



きゅうしょくレシピのしょうかい!

リクエストありがとうございます!

給食ではアレルギーを含まない特注の冷凍ハンバーグを使用しています

ハンバーグ (4人分)

ハンバーグ 4個

ケチャップ 大さじ1

ウスターソース 小さじ1

さとう 小さじ1/2

みりん 小さじ1

水分 適量

① フライパンに油を引きハンバーグを焼く。(オープンも可)

② ソースの材料を入れ、ハンバーグにからめながら加熱する。

和風ハンバーグのソース(4人分)

油 小さじ1/2

たまねぎ 中1/4個…スライス

にんじん 25g…せん切り

えのきだけ 25g…半分に切る

しめじ 25g…ほぐす

しょうゆ 大さじ1

みりん 小さじ1

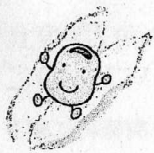
片栗粉 小さじ1/2

水分 30cc

① 油で野菜ときのこを炒め、調味料を加えて煮る。

② 片栗粉でとろみをつけてハンバーグにかける。

1年生 そら豆のさやむき

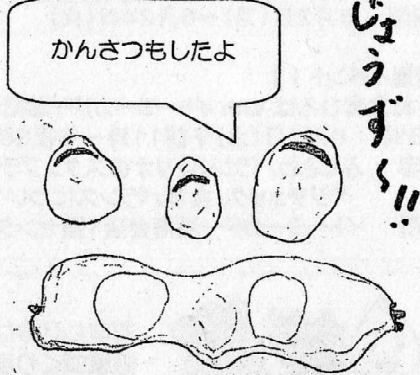


5月16日(金)、1年生が給食に出すそらまめのさやむきをしました。

その量なんと**100kg!** 前日の遠足で疲れているにもかかわらず、調理時間に間に合うように朝からがんばってむいてくれました。1年生のおかげで、鮮度バツグンの旬のそらまめを味わうことができました。1年生ありがとう!



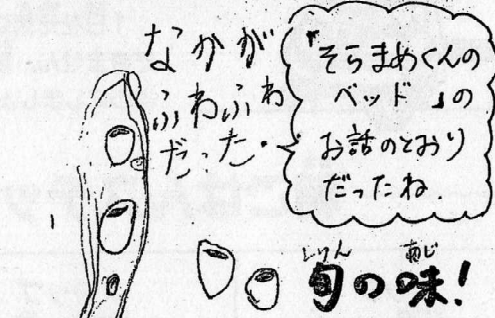
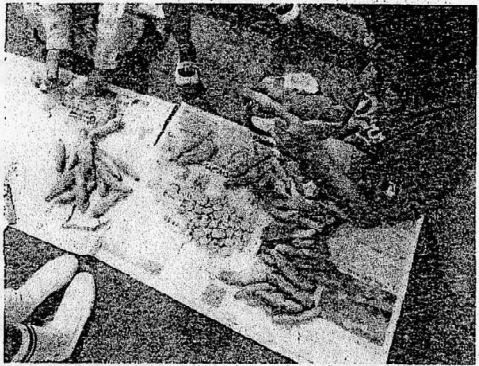
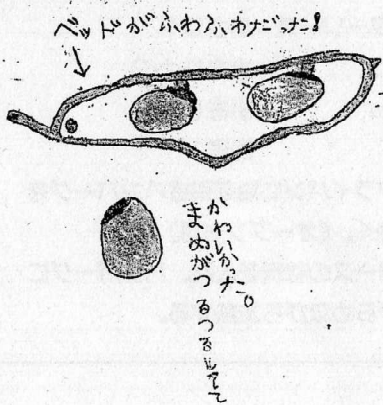
さやむきスタート!



楽しくむきました♪



そら豆のへそのお珠柄はついていないかな? チェックチェック!



においが苦手な子も、がんばってひとつぶはたべました! 中には皮ごとたべるところのものも...

