



給食だより 5月

令和3年度

調布市立第四中学校

緑がまぶしい爽やかな季節になりました。新学期が始まり、まもなく1か月が経ちます。新しい環境に慣れてきた半面、疲れがたまってくる時期でもあります。連休などもあり、生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。



1日を元気にスタートさせるためには・・・

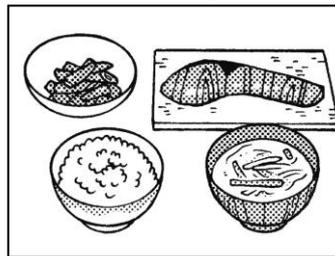


早起き	早寝	朝ごはん
		
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

栄養バランスがとれる朝ごはん

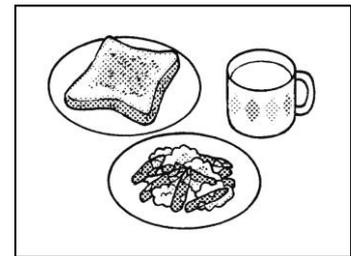
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・味噌汁

洋食の例



トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳



5月の献立紹介



●7日(金):チキンチキンごぼう●

サクサクの衣をまとったジューシーな鶏のから揚げと風味豊かなごぼうに、甘辛のたれをからめた「チキンチキンごぼう」は、山口県の学校給食から生まれた人気メニューです。

●20日(木):青豆ごはん●

色鮮やかなグリーンピースをご飯に炊き込みます。グリーンピースは、食物繊維、ビタミンB郡が豊富に含まれています。生のグリーンピースが手に入るのは、旬の今の時期だけです。

