

今日の給食目標 「食べ物の働きを知ろう!」です。

みなさんは食べ物の好き嫌いがありますか? 私たちは、食べることで命を保ったり活動したりしています。食べ物にはそれぞれ働きがあります。働きを知って苦手なものにも少しずつ挑戦できるといいですね。

主に体を作る食べ物 (たんぱく質やカルシウムを多く含む)

足りない!...
体が弱くなる 骨や歯が弱くなる 背が伸びにくい

主に熱や力のもとになる食べ物 (炭水化物や資質を多く含む)

足りない!...
力が出ない やせる 疲れやすくなる

主に体の調子を整える食べ物 (ビタミンや無機質(ミネラル)を多く含む)

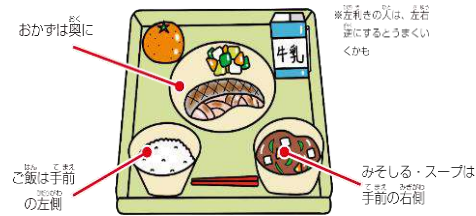
足りない!...
便秘になる 病気になる 肌が荒れる

かっこいい食べ方をしよう

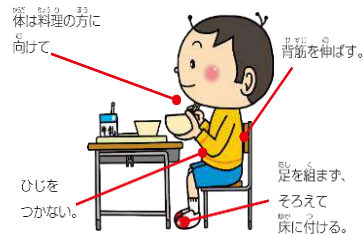
~食べることに集中できる機会を利用して~

新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくだから、「前向き・黙食」の良さを生かして食事に集中できるようにしましょう。次の3つのセットでチャレンジしてみてください。

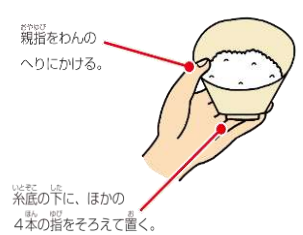
①食器の配ぜんを確認



②背中を伸ばして



③お茶碗は手に持って



けつようび	かようび	さいようび	もくようび	きんようび	給食おすすめレシピ
 はやね はやおき あまごはん	 元気スタート! 	 うずいえんどう さやえんどう そらまめ	6 米粉パン ハムエッグ 大根とひじきのサラダ レタスと春雨のスープ ぎゅうにゅう	7 <small>小1本、中2本</small> たけのこご飯 ししゃも新緑揚げ たくあん和え 春野菜のみそ汁 かしわもち ぎゅうにゅう 子どもの日献立	「とじとアスパラのみそ炒め」4人分 鶏むね肉角切り 80g (下味酒3g塩ひとつまみ) 豚レバー 80g (下味おろししょうが・おろしにんにく・薄口しょうゆ2g、酒4g) アスパラ60g、玉ねぎ80g 炒め油小さじ1/2 みそ18g、みりん10g 砂糖3.5g ①アスパラはななめ切り、玉ねぎは厚めにスライスする。 ②鶏むね肉とレバーは下味をつけて、片栗粉をまぶして揚げる。 ③アスパラは下茹でしておく。 ④炒め油を熱し、玉ねぎをいため、鶏肉とレバー、アスパラを入れ、味をつける。 ●春に旬を迎えるアスパラガス。アスパラギン酸という疲労回復に役立つアミノ酸が含まれています。
10 ごはん 鯉のごまだれ 切干大根のかみかみサラダ キャベツとアサリのみそ汁 ぎゅうにゅう	11 ソフトめん がいっぴーず フレンチサラダ りんごミートソース ぎゅうにゅう	12 発芽玄米ごはん ポークカレー わかめと枝豆のサラダ かりかり小魚 ヨーグルト ぎゅうにゅう 早日課	13 アップルパン 鶏肉にマスタード やき シキヤキ・レタス 野菜スープ くだもの ぎゅうにゅう	14 ごはん 麻婆豆腐 もやしとコーンのサラダ チンゲンサイのスープ ぎゅうにゅう	
17 ごはん ちくわのかば焼き おかか和え 豚汁 ぎゅうにゅう	18 抹茶あげパン ツナとひじきのサラダ 野菜のポトフ くだもの ぎゅうにゅう	19 ごはん 鶏とパ - とアスパラの みそ炒め 小かぶのおかか和え 若竹汁 ぎゅうにゅう	20 コッペパン メバルのパン粉焼き まめまめサラダ クラムチャウダー ぎゅうにゅう	21 ごはん 春野菜の彩り揚げ さのこのサラダ 山菜のみそ汁 ぎゅうにゅう	
24 ごはん 鯖のつけ焼き ふきとたけのこの 炊き合わせ ならたま汁 ぎゅうにゅう	25 ソフトメン 笹かまのカレー揚げ ばんさんすう しょうゆラーメン汁 くだもの ぎゅうにゅう	26 ごはん おからのキッシュ 海藻サラダ みそけんちん汁 ぎゅうにゅう	27 丸パン チキンかつ しょうゆソテー パ - コと野菜のスープ ミニトマト ぎゅうにゅう <small>小2こ、中3こ</small>	28 ごはん ますのクリームチーズ やき 五目豆 春雨スープ ぎゅうにゅう	今月の旬の食材 ・春キャベツ ・新玉ねぎ ・たけのこ・わらび ・アスパラガス・ぜんまい ・春こかぶ ・にら ・さわら・かつお・めばる ・ます・あまなつ・小玉スイカ ・みしょうかん ・メロン ・わかめ・ひじき ・新茶 ・ふき ・レタス・小松菜 ・葉玉ねぎ ・大麦 (佐久穂町) ※米:こしひかり(佐久穂町年間)
31 ごはん 厚揚げのカレー炒め ごまじゃこサラダ わかめスープ ぎゅうにゅう	32 おおきなかんきつ (みかんのなかま) の食べかた ①あついかわをはずす。 ②おなかのあたりに分ける。 ※大人のおなかには、おもしろい味がわかる。おもしろい味を食べてみましょう。 ③おやゆびとひとさしゆびのつめをつけて、切りこみを入れる。 ④★切るのところに、切りこみが入りました。 ⑤もう一手をつかって、切りこみを広げます。 ⑥うすかわの中から、きいろいなかみをこぼして、「はくっ」と食べます。			35	