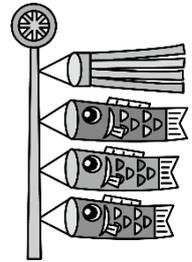




5月給食だより



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとり体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

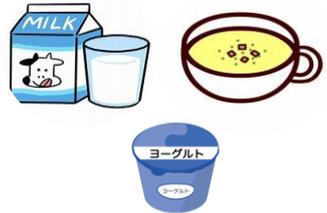


朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、スープ、牛乳、ヨーグルトなどがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルを摂ることができます。



5月献立紹介



〈ベジ活の日〉 ☆5月9日(金)

・黒糖パン ・グリーンポタージュ ・春キャベツとウインナーのソテー

〈ひむか地産地消の日メニュー〉 ☆5月19日(月)

・ごはん ・鶏団子のうま煮 ・大根とツナのサラダ

〈行事食 こどもの日〉 ☆5月2日(金) **かぶと型ハンバーグ**

・黒糖パン ・ハンバーグトマトソース ・きゅうりのドレッシング和え ・チキンスープ



★ポークカレー★ 甘口でやさしい味わいです

(材料 4~5人分)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ・豚肉 150g | ・ひよこ豆ペースト 50g |
| ・炒め油 少々 | ・甘口カレールウ 90g |
| ・卸しにんにく 小さじ 1/2 | ・はちみつ 小さじ 1/4 |
| ・玉ねぎ 1個 | ・すりおろしりんご 大さじ 1 |
| ・人参 1/4本 | |
| ・じゃがいも 1個 | |
| ・水 430ml | |

給食では、豆類を摂取するために、カレーやシチューに少量入れています。

- ① 玉ねぎは千切り、人参はいちょう切り、じゃがいもは1~2cm角切りにする。
- ② 炒め油を熱し、豚肉、玉ねぎ、人参の順に炒め、水とじゃがいもを加えて煮る。
- ③ 材料に火が通ったら、豆ペースト、カレールウ、はちみつ、すりおろしりんごを加えて、とろみがつくまで煮込む。