



# 5月 食育たより

都城市  
山之口学校給食センター

## 新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<p><b>食事</b></p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p><b>睡眠</b></p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p><b>運動</b></p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	---

### 5月献立紹介



〈ベジ活の日〉 ☆5月29日(金)

・マヨネーズパン ・グリーンポタージュ ・キャベツとチキンのサラダ

〈ひむか地産地消の日メニュー〉 ☆5月19日(火)

・ごはん ・うま煮 ・おほか和え ・ふりかけ(のり)

〈ベジ活の日〉とは、野菜を多く使った日のことです。宮崎県民は、1日100gの野菜が不足しています。給食で野菜をたくさん食べましょう！



### ★ポークカレー★

(材料 4~5人分)

- 豚肉 150g
- 炒め油 少々
- 卸しにんにく 小さじ 1/2
- 玉ねぎ 1個
- 人参 1/4本
- じゃがいも 1個
- 水 430ml



- ひよこ豆ペースト 50g
- 甘口カレールウ 90g
- はちみつ 小さじ 1/4
- すりおろしりんご 大さじ 1

給食では、豆類を摂取するために、カレーシチューに少量入れています。

- 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。
- 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。
- 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。