

5月 給食だより

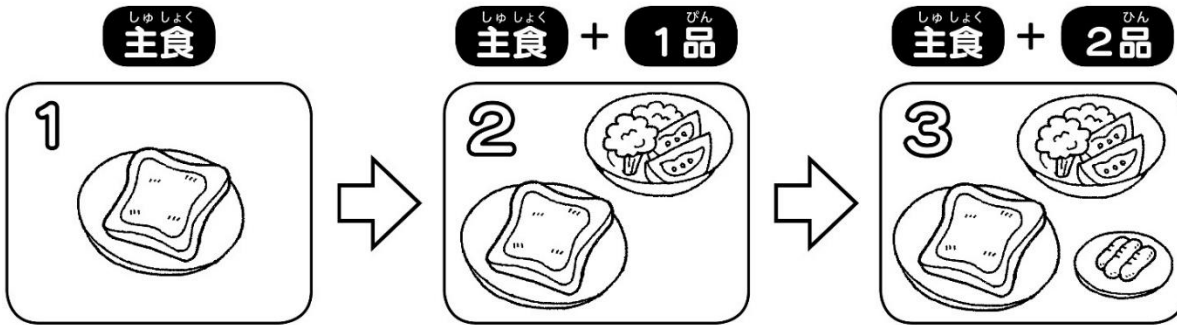
令和6年5月
茂原市学校給食センター 小学校



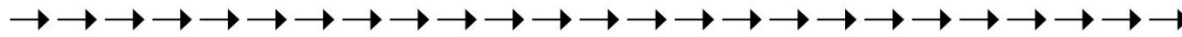
新学期が始まり1か月が経ちますが、疲れが出てきて体調を崩したりしていませんか？
 疲れのない身体作りには、毎日早寝・早起きを心がけて、生活リズムを整えることが大切です。
 食事もしっかりととり、力をつけ、勉強や運動に取り組みましょう！



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。

給食レシピ

作ってみよう！ 『鶏肉のマヨカレー焼き』

～5月16日小学校献立より～

【材料 4人分】

- | | |
|----------|--------|
| ・鶏肉（もも） | 1枚 |
| ・おろししょうが | 1g |
| ・おろしにんにく | 1g |
| ・塩 | 1つまみ |
| ・マヨネーズ | 大さじ2 |
| ・しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ・カレー粉 | 小さじ1 |
| ・酒 | 小さじ1 |
- （※しょうが、にんにくはチューブの場合1cm程度）

（作り方）

- ① **A**を袋に全部入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鶏肉を①に入れよく揉みこみ、30分ほど冷蔵庫で味を馴染ませる。
- ④ 分量外の油をフライパンに入れ熱し、皮目を下にして中火で3～4分こんがり焼く。裏返して蓋をして弱火で2～3分加熱し、中まで火が通ったら完成。