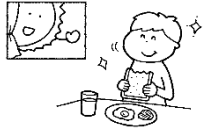


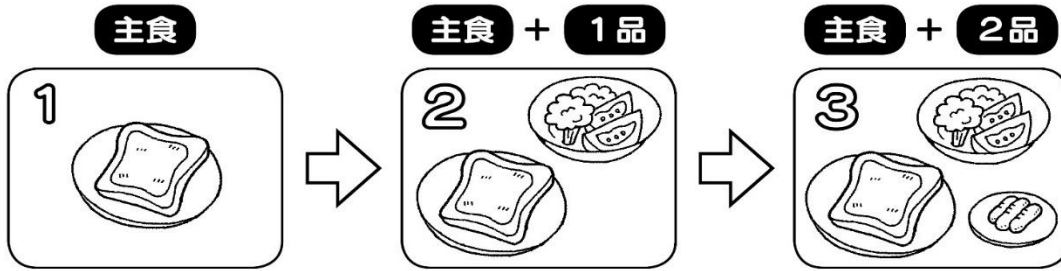
5月給食だより

令和6年5月
茂原市学校給食センター 中学校



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。
食事をしっかりととり、勉強や運動に取り組みましょう！

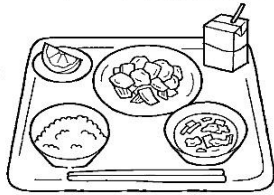
朝ごはんステップアップ 1・2・3



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. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？

A. 学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。



Q. カルシウムをとれば背は伸びる？

A. カルシウムは、骨をつくるのに必要な栄養素ですが、骨にはたんぱく質やリン、マグネシウムなども必要です。骨を育てて背を伸ばすには、栄養バランスのよい食事をとること、適度な運動と十分な睡眠で成長ホルモンの分泌を促すことが大切です。



給食レシピ

作ってみよう！ 『そぼろ丼の具』

～5月2日 中学校献立より～

【材料 4人分】

・鶏ひき肉	200g
・おろししょうが	5g
・砂糖	大さじ2
・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1強
・みりん	大さじ1/2

A

《作り方》

- ① 熱したフライパンに、Aを入れフツフツとしたら、鶏ひき肉を加え炒める。
- ② アクと脂を取りながら、細かくそぼろ状にしながら混ぜる。
- ③ 汁気が飛んだら完成。