

5月の給食だより

沼田市沼田給食センター
TEL: 23-1672

さわやかな季節になりました。新しい学年やクラスにそろそろなれてきたころでしょうか？
気温も上がり、疲れが出やすい季節です。健康なからだをつくるためには毎日の食事が大切です。
しっかりと食べて元気に過ごしましょう。

5月の目標

★ 赤・緑・黄色の食品について知ろう！

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせるとることが大切です。
食品にはそれぞれ働きがあり、赤・緑・黄色の3色のグループに分けることができます。
3色のグループの食品を組み合わせることで、食事のバランスが良くなり、健康を維持できます。

熱や力のもとになるよ！

- しっかり食べると……
- ・疲れにくくなる
 - ・集中力を持続する
 - ・力をはっきできる
 - ・勉強も運動もがんばれる



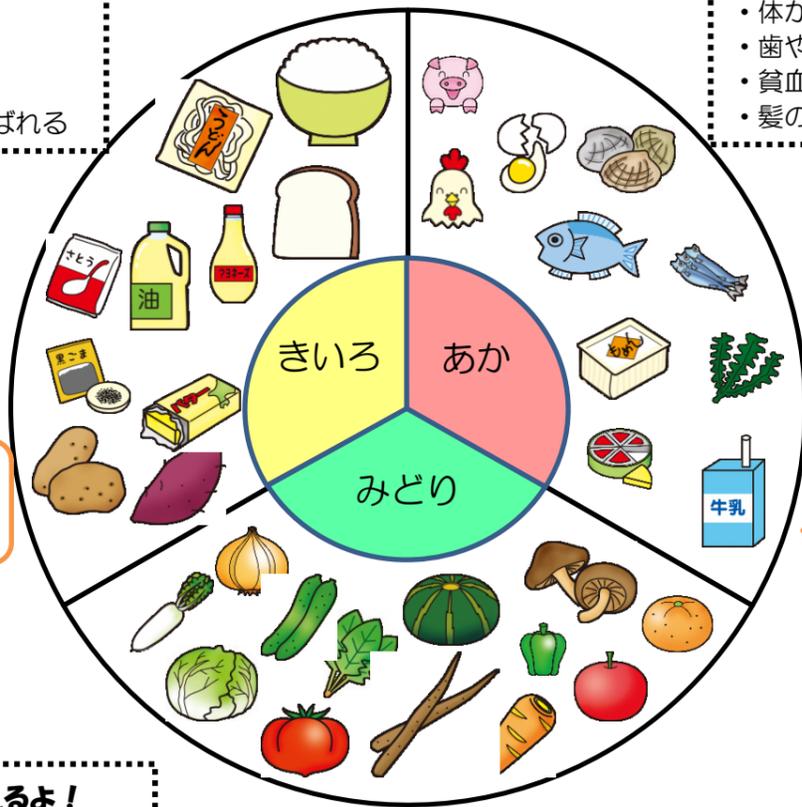
米・パン・めん・
いも類・さとう・
油脂・種実類

体をつくるもとになるよ！

- しっかり食べると……
- ・体が大きくなる
 - ・歯や骨が丈夫になる
 - ・貧血にならない
 - ・髪の毛もきれいになる



肉・魚・卵・
大豆・牛乳・
乳製品・海そう



体の調子を整えるよ！

- しっかり食べると……
- ・カゼをひかない
 - ・疲れにくくなる
 - ・おなかの調子がよくなる
 - ・肌がつやつやになる



緑黄色野菜・
その他の野菜
きのこ・くだもの

お弁当箱で考えるバランスの良い栄養

遠足や旅行に出かけることが多くなる季節です。お弁当から、赤・緑・黄色の3色のグループを見てみましょう。



主菜 1/6

副菜 1/6

副菜 1/6

主食 1/2

お弁当箱の 1/2 を主食（黄色の仲間のごはん・パンなど）、2/6 を副菜（緑のなかまの野菜料理や果物など）、残りの 1/6 を主菜（赤の仲間の肉や魚、卵料理など）にすると、栄養バランスが整います。

お弁当を詰める時に気をつけて欲しいこと

お弁当は作ったらすぐに食べるものではありません。時間がたつとともに細菌が繁殖するおそれがあります。念には念を入れて調理する必要があります。

- 1 お弁当箱の水分は「使い捨てペーパータオル」などで拭き取ります。
お弁当箱には水分がない状態でお弁当を詰めます。
- 2 同じ温度にして詰めます。
温かい物は冷まし、温かい物と冷たい物は同時に詰めないようにします。
ご飯は詰めてから良く冷ましてふたをします。
- 3 「要冷蔵」と書かれているハムやソーセージ、かまぼこなどのものは、そのまま使わず一度しっかりと火を通します。
魚や肉の加工品・ハムやウィンナー・市販の総菜、残ったおかずは再加熱します。
水分の多い生野菜や、練り製品などをそのまま入れることは危険です。
- 4 マヨネーズで和えたサラダ、水分の多いデザートはさけます。
野菜をサラダで入れる時はしっかりと水気を切り、ドレッシングは別に付けます。
- 5 おかずは種類別にしっかりと仕切ります。
違う種類のおかず（食材）が接すると変質や腐敗の原因になります。
- 6 保冷剤を上手に使いましょう。
一口ゼリーやフレッシュフルーツなどを凍らせると、デザートが保冷剤になります。

アスパラガスのソテー

お弁当におすすめの一品です。

材料 1人分

作り方

グリーンアスパラガス…1本

① グリーンアスパラガスは固い部分を除いて 1.5 cm幅の斜め切りにする。

サラダ油…小さじ 1/2

② フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めて火を通し、塩、こしょう

塩・こしょう…少々

うをふって味をととのえる。