

5月

# 給食だより

平成31年 4月25日  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子 登志雄  
栄養士 木村 佳子



## 先月の献立から

### きなこ揚げパン

4月12日に出しました。たっぷり  
のきなこがおいしい揚げパン  
です。

☆分量(中学年4人分)

材料	分量
揚げ油	適量
パン(1個50g程度)	4個
グラニュー糖	16g(小さじ4)
きな粉	20g(大さじ3程度)
塩	少々

- ①グラニュー糖・きな粉・塩をよく混ぜる。
- ②パンを175℃の油で30秒程度揚げる。
- ③①に②をからめて出来上がり。

さわやかな季節となりました。これから、運動会練習が始まります。気温も上がり、疲れやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」を継続していた  
だき、子供たちが元気に過ごせるようにしていただけたらと思います。

## 食事<sup>しょくじ</sup>でエネルギー<sup>えいようそ</sup>や栄養<sup>えいよう</sup>を しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギー<sup>えいようそ</sup>や栄養<sup>えいよう</sup>を多く必要<sup>ひつよう</sup>とします。さらに、子どもは成長<sup>せいちょう</sup>に使う分も必要<sup>ひつよう</sup>です。家族より量を増やしたり、料理<sup>りょうり</sup>を追加<sup>ついか</sup>したりして、しっかりエネルギー<sup>えいようそ</sup>や栄養<sup>えいよう</sup>をとりましょう。



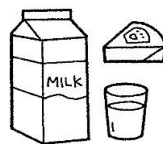
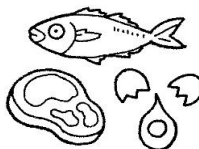
## 1・2年生がさやむき体験活動<sup>たいけん</sup>をします

5月9日に2年生がグリーンピースのさやむきを、5月21日に1年生がそら豆のさやむきを  
します。旬の野菜への興味・関心を高めてほしいと思います。

### 筋力<sup>きんりよく</sup>・瞬発力<sup>しゅんぱつりよく</sup>をつけたい人は

たんぱく質<sup>たんぱくしつ</sup>

カルシウム<sup>カルシウム</sup>



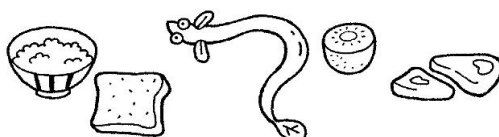
筋肉<sup>きんにく</sup>の材料になるたんぱく質<sup>たんぱくしつ</sup>をとりま  
しょう。ただし、たんぱく質<sup>たんぱくしつ</sup>が多い食品<sup>しょくひん</sup>  
は脂質<sup>しじつ</sup>を含むものも多いので、とりすぎ  
に注意<sup>ちゅうい</sup>します。また、丈夫<sup>ちゆうぶ</sup>な骨<sup>ほね</sup>をつくる  
ため、カルシウム<sup>カルシウム</sup>を含む食品<sup>しょくひん</sup>も大切です。

### 持久力<sup>じきゆうりよく</sup>をつけたい人は

炭水化物<sup>たんすいかぶつ</sup>

ビタミンB群<sup>ビタミンBぐん</sup>・C

鉄<sup>てつ</sup>



エネルギー源<sup>えんじやうげん</sup>の炭水化物<sup>たんすいかぶつ</sup>を含む食品<sup>しょくひん</sup>と、  
これをエネルギー<sup>えんじやう</sup>にかえるのに必要<sup>ひつよう</sup>なビ  
タミンB群<sup>ビタミンBぐん</sup>をとりましょう。また、体<sup>からだ</sup>の  
調子<sup>ちゆうし</sup>をととのえるビタミンC<sup>ビタミンC</sup>や、貧血<sup>ひんけつ</sup>予  
防<sup>ぼう</sup>に役立つ鉄<sup>てつ</sup>を含む食品<sup>しょくひん</sup>も大切です。

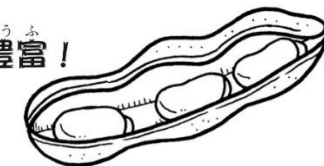


グリーンピースは、さやえんどうの一種<sup>いっしゆ</sup>で、  
実<sup>み</sup>の部分<sup>ぶぶん</sup>を食べる食材<sup>しょくざい</sup>です。カロテンやビタ  
ミンC、食物繊維<sup>しょくぶつせんい</sup>が多いのが特長<sup>とくちょう</sup>です。冷凍<sup>れいとう</sup>  
食品<sup>しょくひん</sup>や缶詰<sup>かんづめ</sup>にも加工<sup>かこう</sup>されていますが、旬<sup>しゆん</sup>の季  
節<sup>せつ</sup>にとったばかりのグリン  
ピースは一番<sup>いちばん</sup>おいしいので  
豆ごはんやスープなど、い  
ろいろな料理<sup>りょうり</sup>で食べ<sup>た</sup>てま  
しょう。



ビタミン<sup>ビタミン</sup> & 鉄<sup>てつ</sup>が豊富<sup>ほうふ</sup>!

## そら豆<sup>まめ</sup>



独特<sup>どくとく</sup>の香り<sup>かお</sup>や風味<sup>ふうみ</sup>があるそら豆<sup>まめ</sup>。鮮度<sup>せんど</sup>が落  
ちやすいので、さやから取り出<sup>と</sup>したらすぐ  
に調理<sup>ちようり</sup>をします。ビタミンB群<sup>ビタミンBぐん</sup>やC、鉄<sup>てつ</sup>、食  
物繊維<sup>しょくぶつせんい</sup>が豊富<sup>ほうふ</sup>に含ま<sup>ふく</sup>れています。塩ゆでにし  
てそのまま食べ<sup>た</sup>るほか、いたものあ  
ものスープ<sup>スープ</sup>にしてもおいしく食べ<sup>た</sup>べられます。

※給食<sup>きよく</sup>の食材<sup>しょくざい</sup>や献立<sup>けんてい</sup>は、変更<sup>へんぎょう</sup>する場合がありますので、ご了承<sup>ごうせ</sup>ください。  
※給食<sup>きよく</sup>準備<sup>じゆんび</sup>中<sup>ちゆう</sup>、全員<sup>ぜんいん</sup>にマスク<sup>ますく</sup>の着用<sup>しやうよう</sup>をお願い<sup>ねがひ</sup>しておりますのでご準備<sup>じゆんび</sup>ください。



