

給食だより 5月号

さいたま市立桜木中学校 給食室

温かい日差しと爽やかな風が初夏を感じさせるすごしやすい季節になりました。5月も「早寝早起き・朝ごはん」をしっかりと実行し、体調を整え元気にすごしましょう。



毎日朝食をきちんと食べていますか？夜更かしをして朝の時間が無い、食欲が無いからと「主食+飲み物」だけという人はいませんか。朝食は1日の活力です。「栄養バランスのよい朝食」にするためには、「主菜」や「野菜のおかず」をプラスしましょう。

毎日の食事は同じ食品が偏らないように、主食・主菜・副菜をそろえて、たくさんの種類を摂ることが大切です。1日に30品目を

目標に工夫してみましょう。特に摂りにくい野菜は一日に約350g（1/3は色の濃い緑黄色野菜）が必要なので1食分は約120gとなります。目安は、「大人の両手でこんもり一杯」です。サラダのように生野菜で食べるだけでなく、炒める、茹でるなど温野菜の料理は野菜がたっぷり食べられておすすめです。

今月の給食から

16日(水)「かつおの新玉ねぎソースかけ」



『目には青葉山ほととぎす初かつお』と俳句に詠まれているように「初かつお」は初夏の味を代表しています。

良質なたんぱく質が豊富なほか、脳を活性化するDHA、疲労回復に効果のあるビタミンB1、赤身には貧血予防の鉄分などが含まれ栄養価の高い食品です。

材料 (4人分)
 かつお(切身) …50g×4切れ
 しょうが …適量
 しょうゆ …適量
 片栗粉 …適量
 揚げ油
 甘酢ソース
 砂糖 …15g (大さじ1・1/2杯)
 酒 …5g (小さじ1杯)
 酢 …15g (大さじ1杯)
 しょうゆ …15g (小さじ2・1/2杯)
 水 …12g (小さじ3杯)
 にんにく …0.8g (少々)
 新玉ねぎ …100g
 小ねぎ …適量

作り方

- ① かつおの切身にすりおろしたしょうが、しょうゆで下味をつける。
- ② フライパンに油を入れて170度位に熱し、かつおに片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③ にんにくはみじん切り、新玉ねぎは薄切り、小ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に水を入れて沸かし、にんにく、新玉ねぎを加え煮る。
砂糖、酒、酢、しょうゆを加え味を調えソースを作る。
- ⑤ 揚げたかつおに④のソースをかけ小ねぎを散らす。