

5月給食だより

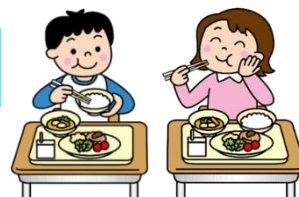


福島市東部学校給食センター

新学期が始まり一カ月がたちます。新しい環境に少しずつ慣れてきた頃かと思いますが、疲れも出てくる時期でもあります。

充実した学校生活を送るために、栄養バランスを考えて毎日の食事をしっかりと、元気な心と体をつくりましょう。

今月の目標・・・バランスのよい食事をしよう



～赤・緑・黄の食べものとそのはたらき～

食べものには、大きく分けると3つのはたらきをする栄養があります。それを、わかりやすく赤・緑・黄の3つの色のなかまにわけています。赤・緑・黄のなかまの食べものがそろって栄養バランスのよい食事に近づきます。

赤のなかま 体をつくるもとになる食べもの  肉・魚・卵・豆、豆製品 海藻類・乳製品	緑のなかま 体の調子を整えるもとになる食べもの  野菜・きのこ類・くだもの	黄のなかま エネルギーのもとになる食べもの  ごはん・パン・めん類 いも類・油脂類・さとう等
筋肉・血・骨などをつくる 	病気にかかりにくくする 	熱や力を出す エネルギーになる 

給食は栄養バランスの良い食事のお手本です

副菜 野菜のおかず(緑)

主食 ごはん(黄)

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。

主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。

副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。

汁もの みそ汁やスープから選ぶ。



主菜

魚のおかず(赤)

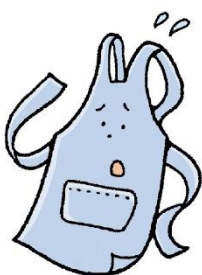
牛乳(赤)

汁物

(赤・緑・黄)

献立を決めるのに悩んだ時は

献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。つくりたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。

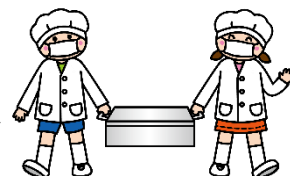


献立を立てるときは、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食・主菜・副菜・汁物を決めるといいですね。



だいすきふくしまの日

～郷土食「凍み大根の煮物」～



昔の田植えは、大勢の人が集まって、手植えをしており、年中で一番忙しい時期でした。体力を消耗し、のども渴くので、水分を多く含んだ「凍み大根の煮物」は、欠かせないご馳走だと言われていました。煮物に使われるニシンは「春告魚(はるつげうお)」とも呼ばれ、秋から冬にかけて旬をむかえる魚です。

凍み大根は寒い冬の間に作り、保存食として農繁期には、色々な料理に活用されてきました。

福島市には、凍み大根の他にも、凍み豆腐や凍みもちなど寒冷地ならではの「凍みもの」文化があります。「凍み」とは、寒冷地、特に東北の太平洋側にみられる食品保存方法です。食品を氷点下の空気にさらして内部の水分を凍らせた後、昼間の日差しと風で氷を溶かし、乾燥させることを言います。

他にはどんな凍みものがあるか、探してみると面白いかもしれませんね。