

簡単レシピ〈作りやすい量〉

5月に旬のじゃがいも、キャベツ、ゴボウのレシピです。つくりおきが出来るので、清潔な容器に入れ常備菜にいかがでしょうか。

☆ジャーマンポテト☆



材料 じゃがいも 3 個 玉葱半分 ベーコン 160 g オリーブオイル大さじ2
にんにく 1 片 コンソメ顆粒小さじ2 塩こしょう適量 パセリ大さじ1

- ① じゃがいも乱切り、玉葱スライス、ベーコン1cmカット、パセリみじん切りにする。
- ② じゃがいもは塩をふってラップし、レンジで柔らかくなるまで加熱(5分～様子を見て)
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、つぶしたニンニクを入れ香りが出るまで炒める。
- ④ ③に②のじゃがいもと玉葱、ベーコンをいれ塩こしょうを加えて玉葱がしんなりするまでいためる。パセリをかけて仕上げる。

※カレー粉やマヨネーズを加えて味をアレンジもできます。お弁当にもお勧めです。



☆牛肉とごぼうのしぐれ煮☆

材料 牛肉250～300 g ごぼう1本 しょうが1カケ A(酒100cc
しょうゆ大さじ2 みりん大さじ2 砂糖大さじ2) サラダ油適量

- ① ごぼうは斜めの薄切りスライスにして水につけてあく抜きをする。しょうがは千切り。
- ② 鍋に油をひき、しょうが、牛肉、ゴボウを軽く炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、Aを加えて中火で汁気がなくなるまで煮詰める。

※手巻きの具にしたり、しらたきを加えて牛丼風にしたりご飯と合う味付けです。

☆キャベツのコンソメ煮☆

材料 キャベツ 1/4 玉 ベーコン 2 枚 顆粒コンソメ小さじ2～ 塩こしょう適量

- ① キャベツはよく洗って千切りにする、ベーコンも細めの短冊にする。
- ② 鍋にキャベツ、ベーコン、コンソメを入れて弱火で焦げないようにじっくり炒める。
- ③ しんなりしたら塩こしょうで味を整える。

※こげそうなら途中で水を加える。チーズや玉子を入れてココット風に、牛乳で煮てスープ風にしたり、ベーコンの代わりにツナにしたりアレンジして下さい。きのこ類を入れてもO。



給食だより



5月

成長期は、命を保ったり活動したりするだけではなく、成長するためのエネルギーや栄養素が必要です。栄養素は、おもにエネルギーになる炭水化物や脂質、おもに体をつくるたんぱく質や無機質、おもに体の調子をととのえるビタミンや無機質があります。



成長期に欠かせない 体をつくる栄養素 たんぱく質

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。



1日に
どのくらい必要?



たんぱく質

たんぱく質は、おもに体をつくるものになりますが、エネルギーにもなります。成長期に大切な栄養素なので、1日にとりたいたんぱく質の量は、成長と共に増加します。

1日のたんぱく質の推奨量

	男性	女性
3～5歳	25g	25g
6～7歳	30g	30g
8～9歳	40g	40g
10～11歳	45g	50g
12～14歳	60g	55g
15～17歳	65g	55g

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

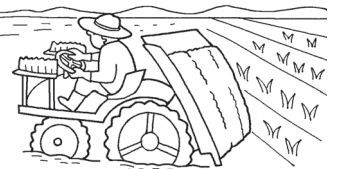
Q. カルシウムをとれば背は伸びる?

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、カルシウムを含む食品をしっかりととりながら、栄養バランスのよい食事をとることと、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。



田植えの季節です

5月は「さつき」と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので「早苗月」「小苗月」が略されたという説があります。米づくりは大変な作業です。毎日感謝して食べましょう。



5月5日 こどもの日



5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。家族でちまきやかしわもちを食べてお祝いしましょう。