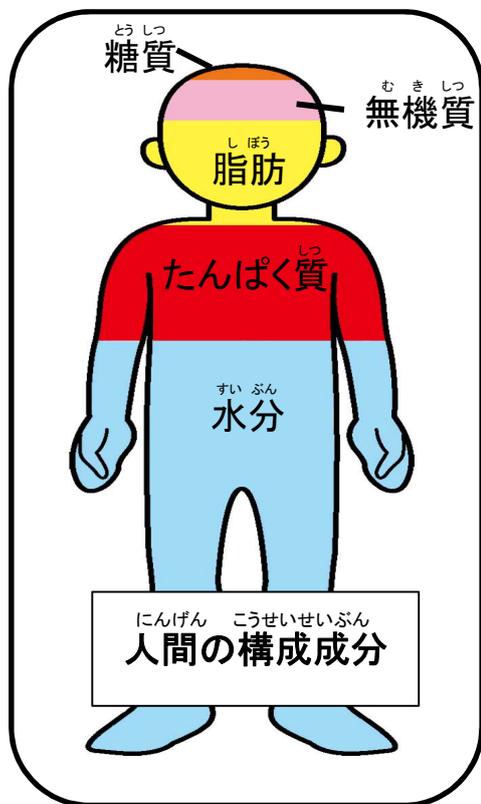


新学期が始まり、1カ月がたちました。勉強に運動にそして暑さで少し疲れがたまって、食欲が低下するかもしれませんが、しっかり栄養バランスをとり運動会を全力で頑張りましょう！

みなさんの体は何からできているか知っていますか？

私たちの体は、食べた物を介して体内に取り入れた、たんぱく質や脂質、糖質、無機質(ミネラル)などの栄養素と呼ばれる物質と水分で作られています。また、体の細胞には寿命があって、壊れた細胞は食べ物から得た栄養素を材料として、常に補修されています。

したがって、丈夫な体を作り、元気に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事をとる必要があります。



栄養は何に使われているのかな？

体を動かす力となる

みなさんが体を動かすためにはエネルギー(糖質)が必要です。



体をつくる

体の筋肉や骨をつくるのはたんぱく質が必要です。



体の調子を整える

体を健康に保つためにはビタミン・ミネラル(無機質)が必要です。



健康な体は毎日の食事から！！

主食、主菜、副菜を基本に多様な食品を組み合わせることでバランスよく食べて運動のできる強い体になろう！主食を食べないで副食に偏った食事をしたり、朝食を抜いたりしていると、バテやすくなってしまいます。

献立表を参考にしてください

給食は栄養バランスを考えて作られています。主食、主菜、副菜がそろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんに、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でもつくってみてください。

しよくじ と き せ な か
食事の時は背中ピンツ！



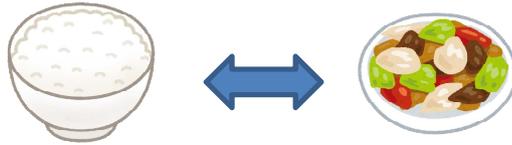
み た め も よ く、食 べ や す い
姿勢です。背を曲げた「犬食
い」にならないように注意！

は し し ょ っ き た だ も
お箸や食器を正しく持って食べる



こ う ご た
交互に食べましょう

ごはんだけ、おかずだけと偏った食べ方をしていませんか？交互に食べるとどちらもおいしく食べられます。同時に食べ終わるよう、バランスを考えて食事をします。



今月の献立から
作ってみよう！

豚肉と宮野菜炒め



お家の人と
やってみよう！

な な き
斜め切り

【材料 4人分】

豚ももスライス	240g
液体塩こうじ	大さじ1
アスパラガス	2本
トマト	中1/4個
玉ねぎ	小1/3個
にんにく	1かけ
しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- ① 豚肉は塩麹につけ込んでおく。
- ② アスパラガスは3cmの斜め切りに、トマトは一口大の角切りにする。
- ③ 玉ねぎ、にんにくはすりおろし、しょうゆ、酢とよく混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し豚肉を炒め、肉から汁気が出たら取り除く。
- ⑤ アスパラを入れ、火が通ってきたら、3の玉ねぎソースを加えて炒める。
- ⑥ 玉ねぎソースが煮立ったら、トマトを加えてさっと炒める。

※ 調味料の分量は給食（大量調理）での目安です。
ご家庭では、お好みに合わせて加減しながら作ってみてください。

★給食食材の放射性物質検査を行っています。

4/25(月)に使用した小松菜で検査をしました。放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。他校の結果とともに市のホームページにも掲載されています。

(<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshirasetlist/19078/022470.html>)