



「毎月19日は食育の日」「早寝・早起き・朝ごはん」

きゅうしょく

給食だより

令和6年度

5月号

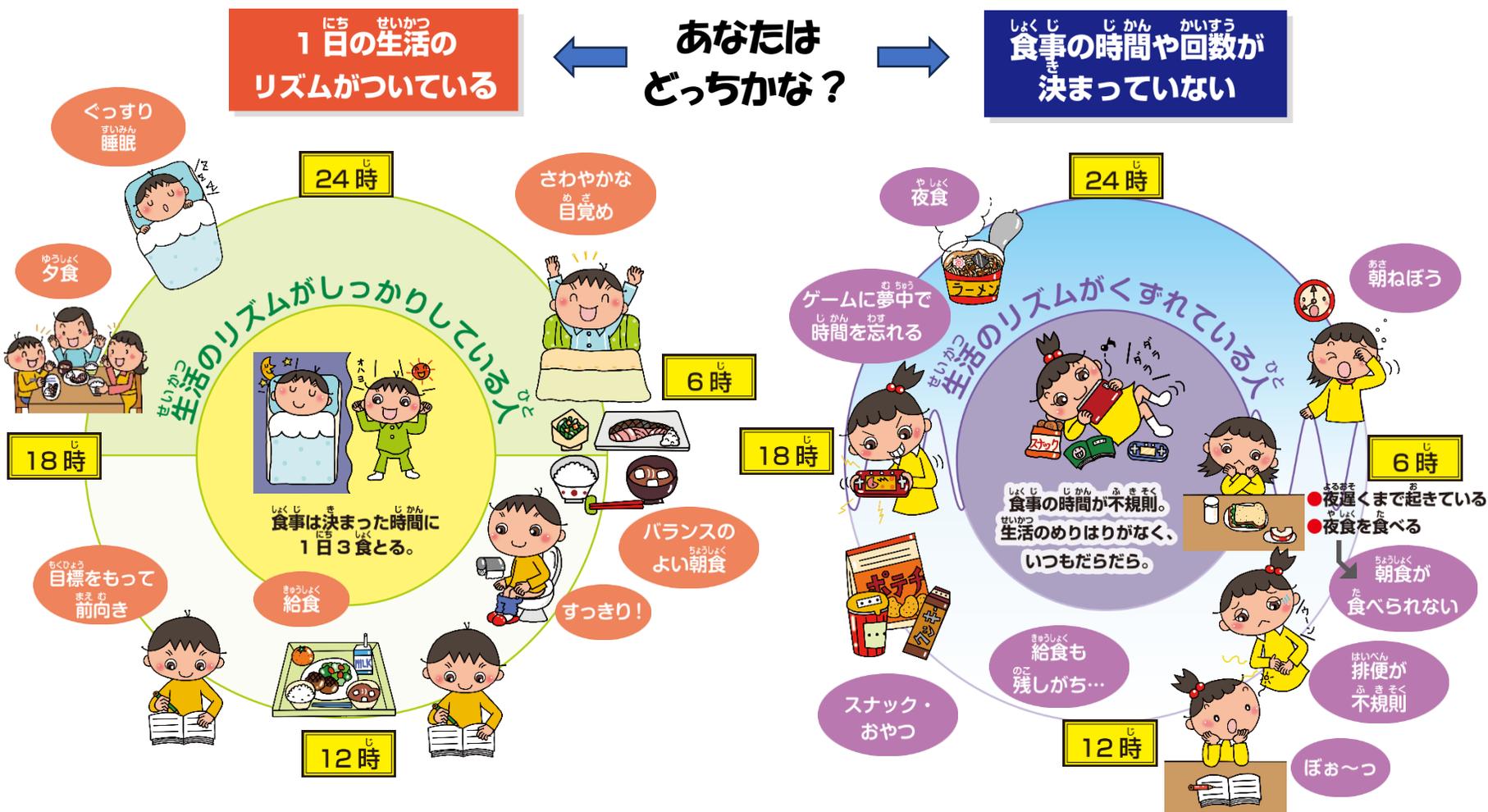
指宿学校給食センター

新学期が始まって1カ月が過ぎました。小学1年生も給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

暖かくなって過ごしやすい季節ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また朝ごはんは1日の原動力です。早起きして時間の余裕を作り、エネルギーの源となる主食のご飯やパンに、主菜と副菜をそろえ、バランスのよい朝ごはんを食べてから登校しましょう。

健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中で、ある一定のリズムに従って活動しています。おなかのすくも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムをととのえ、維持するためにとても重要です。



★『指宿“旬”野菜の日★ 5月17日(金)じゃがいも★

今月の指宿“旬”野菜は『じゃがいも』です。じゃがいもは日本全国で作られていて貯蔵性にも優れているので、一年中出回っています。特に今の時期は、よりホクホクとして美味しい新じゃがいもを味わうことができます。煮たり、焼いたり、蒸して食べたりと様々な調理法で美味しくいただけます。今月は17日(金)に「マーボーじゃがいも」が登場します。ぜひ味わってみてください。



【じゃがいもの栄養】

じゃがいもはビタミンCが豊富です。ビタミンCは熱に弱く加熱すると壊れやすいのですが、じゃがいもに含まれるでんぷんがビタミンCを熱から守ってくれるのでより多くのビタミンCを摂ることができます。

男爵VSメークイーン

どっちの料理にお似合い？

男爵いもは、ほくほくした食感があり、メークイーンは煮くずれしにくいのが特徴です。料理によって、じゃがいもを使いわけてみましょう。

<p>男爵派</p> <p>ポテトサラダ</p>	<p>メークイーン派</p> <p>カレー</p> <p>煮物</p> <p>シチュー</p>
---------------------------------	--------------------------------------------------------