

いずみぎきつ子  
ぱくぱく5月号



いずみぎわらがっこうきゅうしよく  
泉崎村学校給食センター

【給食センター4.5月の給食目標：給食の決まりを知ろう】

新学期が始まってから、はや一ヶ月がたちました。小学校では運動会の練習、中学校では部活動なども始まり、疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。

きゅうしよくじかん  
給食時間のきまり

<p>茶わんや汁わんは手にも持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>くちたものい口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

※感染症などが流行しているときは黙食を心がけましょう。

これらのきまりは一緒に食事をする人や、食事を作ってくれた人への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べている人はいやな思いをさせないようにすることが大切です。給食だけでなく、おうちでも楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。

きゅうしよく まいにちぎゅうにゅう で  
給食にはどうして毎日牛乳が出るの？



牛乳に多く含まれているカルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来骨がもろくなる「骨粗しょう症」という病気

になりやすくなります。骨の強さは10代で増加しはじめ20歳前後にピークになり、その後骨は徐々に弱くなっていきます。そのため、10代の頃に骨を強くし、カルシウム貯金をすることが大切です。毎日給食の牛乳を飲み、カルシウムを貯金しましょう。不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食がない日でも積極的に飲んでほしい食品です。

給食センターレシピ紹介

太平燕（タイピーエン）

材料（4人分）

- 油…少々
- 豚肉…30g
- にんじん・たけのこ水煮…各30g
- もやし…80g
- シーフードミックス…30g
- 春雨…30g
- 小松菜…30g
- 固形コンソメ…1個
- 水…2カップ
- しょうゆ…小さじ1
- ごま油…小さじ1
- 黒こしょう…少々

作り方

1. にんじんは皮をむき短冊に、たけのこ水煮は千切りにする。小松菜は2cm幅のざく切りにする。
2. 鍋に油を熱し豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、にんじん、たけのこを加える。
3. にんじんがしんなりしてきたら水、コンソメを加え、沸騰したら、シーフードミックス、春雨、もやし、小松菜を加える。
4. シーフードミックスに火が通り、春雨がやわらかくなったら、●の調味料を加えてできあがり。

太平燕は日本でアレンジされた中国料理の一つで、熊本県のご当地料理としても有名です。野菜や肉、魚介類など、一品で様々な食品を食べることができます。熊本県では、今回紹介したレシピに加え、油で揚げた茹で卵を添えることもあるそうです。

※材料は給食センターの目安です。各ご家庭で加減をしてください。