



食育だより

毎月19日は、食育の日！

令和 6年 5月
嵐山町学校給食センター



新しい学年が始まり、1カ月が過ぎようとしています。

5月は、新体力テストや運動会・体育祭の練習、大会に向けての部活動など、運動量が多くなります。1日3食しっかり食べて、毎日元気に過ごせる体力をつけましょう。

☀ 朝ごはんは

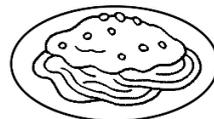
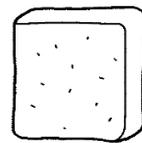
大切なエネルギー源

- ◇ 朝ごはんは、とても大切なものです。
- ◇ たちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◇ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっ
- ◇ ています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
- ◇ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ◇ 活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。



☀ エネルギーのもとになる

ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

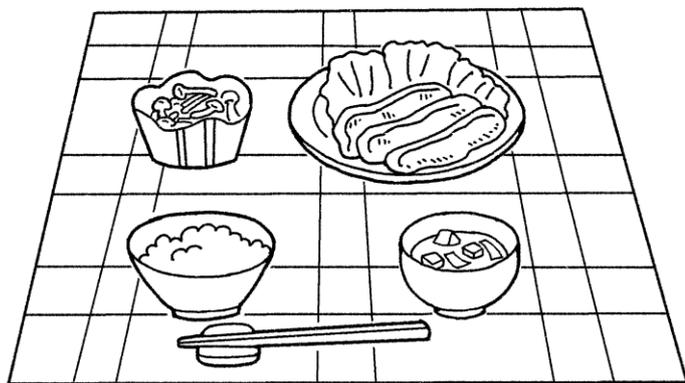


朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！



献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。



今年は、毎月の食育の日、世界の食文化を紹介します！
今月は、日本のお隣
大韓民国です。

K-pop や韓流ドラマ、韓国料理などが流行し、私たちにとっても身近な国です。

韓国料理の特徴は、唐辛子や多様な発酵食品を使っていることです。16,7世紀頃に韓国に伝わった唐辛子は、食品を保存したり、発酵をすすめる働きがあり、また、体を中から温める効果があることから、冬の寒さが厳しい韓国の暮らしに取り入れられ、日本でもおなじみの辛い韓国料理へと発展していきました

17日の給食では、韓国のおもち『トック』のスープ、ヤンニョムチキン、もやしナムルです。ヤンニョムチキンは、発酵調味料のコチュジャンを使った甘辛いヤンニョム(合わせ調味料)を、揚げた鶏肉にかけた料理です。給食では、辛すぎないヤンニョムで仕上げます。