



給食だより 5月

2019.5 新潟市立両川小学校

新学期をむかえ1か月がたちました。新しい環境にも慣れてくるころですが、同時に今までの緊張感

がゆるみ、疲れがでてくるときです。からだや心をリラックスさせ、疲れをためないようにしましょう。

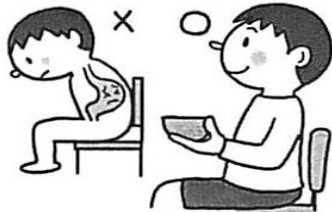
食事のマナーも大切です

ご飯とおかずを交互に食べれば白いご飯も残さずおいしく食べられます。

食事は、ただ食べるだけでなく、その食べ方も大切です。食べ方によって、消化を助けてくれたり食べすぎを防いでくれたりします。



背筋をのばしてよい姿勢で食べる



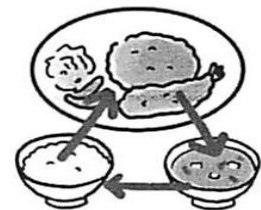
背中を丸めて食べると、見た目が悪いだけでなく、胃（腹）が圧迫されて、食べものの消化も悪くなってしまいます。

よくかんで食べる



消化を助け、食べすぎを防いでくれます。また脳に刺激が伝わり、脳の働きも良くなります。

主食とおかずを交互に食べる



どちらか一方ばかりを食べて、他が食べられなくなるのを防ぎます。

サミット給食献立紹介

7日 日本

新緑の5月、令和元年のスタートです。主食・主菜・副菜・汁物がそろった日本型の食事に抹茶のデザートを用意しました。お茶の葉には、病気に対する抵抗力をつけてくれる「ビタミンC」も豊富に含まれています。

16日 ドイツ

カルトツフェルズuppeはじゃがいもをメインに、野菜やベーコンを入れた具だくさんのスープです。カリーブルストはドイツベルリンのご当地料理で、屋台などで気軽に食べられるソーセージです。ライ麦パンにザワークラウト（すっぱいキャベツ）とソーセージをはさんで食べるなど工夫してみてください。

22日 フランス

ポトフはフランスを代表する家庭料理で、「火にかけた鍋」という意味の煮込み料理です。白身魚にはプロバンス風に、にんにく・トマト・オリーブ油を使ったソースをかけます。キャロット・ラペはフランスのお総菜の定番で千切りにした人参のサラダです。

28日 韓国

トックは韓国のお餅（トック）が入っているスープです。プルコギは韓国でも人気のメニューでタレにつけ込んだ薄切り肉を鍋やフライパンに入れて調理するので、肉もやわらかくだし味もしみてご飯よく合う料理です。