



# いただきます

給食だより  
大崎市岩出山学校給食センター  
令和6年5月

新緑がまぶしく、さわやかな風が心地よい季節になりました。新しい環境にも慣れてくる頃ですが、緊張感がとけ、疲れが出やすくなるころです。十分な睡眠をとり、バランスのとれた食事でも元気に過ごしましょう。

## 生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月がたちました。心や体に疲れが出ていないでしょうか？

朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。



## 生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

### 学校給食の食事内容について

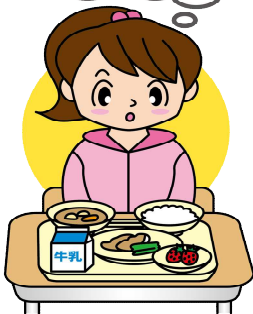


給食は残さず  
食べなくちゃ  
いけないの？

給食は、1日に必要な栄養素の1/3程度を摂れるように提供しています。残さず食べることで、必要な栄養素をしっかり摂ることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るように心がけましょう。苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気でおくと、よりおいしく感じます。



## ごっつおーぺろサラダ

【材料】(4人分)

- 米粉めん 48g
- きゅうり 48g
- にんじん 40g
- ダイスチーズ 20g
- ホールコーン 20g
- ロースハム 32g
- イタリアンドレッシング 32g

【作り方】

- ① 米粉めんは、ゆでて水にとり、冷まします。
- ② きゅうりは2mmの小口切り、にんじんは千切りにし、ゆでて水にとり、冷まします。
- ③ ①、②、千切りのハム、コーン、チーズを合わせます。
- ④ イタリアンドレッシングで味つけをして出来上がりです。

\*ドレッシングの量はお好みで加減してください。

## 給食レシピ 紹介

