



# いただきます

2021年度 5月号  
豊能町中学校給食担当

休日も!

## 早寝早起き朝ご飯



もうすぐゴールデンウィークです。緊急事態宣言が発令され、家にいることが多い連休になりそうですね。長期の休みだからといって、夜中までゲームしたりする等せず、生活リズムを崩すことなく、過ごしましょう。

早寝



睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。

寝るギリギリまでスマホやテレビの画面をみていませんか？  
ぐっすり寝るには、寝る2時間前に画面をみないようにしましょう。

早起き



朝の光は、脳内物質のセロトニンが分泌され、覚醒を促します。日中活動しやすくなります。

人の体内時計と、1日24時間周期にはズレがあります。そのズレを調節するには、太陽の光を浴びることが大切です。

朝ご飯



昨夜の食事のエネルギーは残っていません。朝ご飯を食べてしっかりエネルギーを補給しよう!



## 牛乳飲んでますか？

なぜ、給食で毎日牛乳が出てくるのでしょうか。それは、牛乳に含まれているカルシウムが成長期の皆さんにとっても必要な栄養素だからです。

昔から給食ですと牛乳が提供されています。それほど、カルシウムを摂取する上で、手軽に必要なカルシウム量を摂ることができます。大人になって、骨や歯の病気になったときに考えればいいと思っている人もいないのでしょうか？成長期の今は、骨や歯を強くする絶好のチャンスです!!毎日牛乳を飲んで、健康な体を作りましょう。

※牛乳・乳製品アレルギー等の人は、丸ごと食べられる小魚、豆腐・納豆などの大豆製品、小松菜などの青菜野菜を積極的に食べましょう。

## 給食時間中、どうですか？

4月のはじめに伝えたルールを覚えていますか？守っている人が大半ですが、横を向いて食べたり、ちょっと声が大きくなっている人をみかけます。口には出さないけれど、嫌いな～と思っているクラスメイトいると思います。クラスみんなで協力し合いましょ。

### 感染予防のための給食の6つのルール



- ①食事前に手洗いをする
- ②自分の給食は自分で取る
- ③食べ物のやりとりをしない
- ④「いただきます」後にマスクを外す
- ⑤前に向いて、会話は控えめに
- ⑥片付け前にマスクをつける

## 今月の給食

5/6 かしわ餅

かしわ 柏の葉は新芽が伸びてこない限り、古い葉が落ちないので、家系が絶えない・子孫繁栄の象徴とされ、その縁起を担いで柏餅を食べようになったと言われています。

葉っぱは食べられないので、気を付けてくださいね。

## お茶を多めに持ってこよう!

段々と暖かい日が増えてきました。マスクをしているので、のどが渇きにくくなっています。早めにお茶などの水分を取るようにしましょう。



## フィリピン料理を作ってみよう!

マール先生にフィリピンの伝統料理を教えてくださいました。お酢がメインの料理です。日本にあるもので作れるので、休日に作ってみてください!ニンニクがきいた柔らかな鶏肉に味が染みて、ご飯が食べたくなる味でした★

むね肉がおすすめ (BY マール)

### アドボ(Adobo)



材料 2人分

- ★鶏(どの部位でも)約300g
- ★玉ねぎ 1/2玉
- ★にんにく 3~4かけ
- ★酢 45ml (大さじ3)
- ★醤油 15ml (大さじ1)
- ★砂糖 6g (小さじ2)
- ★こしょう適量
- 水 50ml くらい
- ローリエ 2枚 くらい(なくても良い)

作り方

- ①ニンニク、玉ねぎをみじん切りにする。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ポウルに材料を★を入れて冷蔵庫で1時間くらい置く。
- ②フライパンに油をひき、鶏肉を焼く。その後、その他全部の材料を入れ、蓋をして中火10分くらい加熱する。
- ③蓋を閉めたまま、火を消して10分くらい置く。完成。