

# 5月 給食だよ

令和6年4月30日

高岡市立戸出西部小学校

新年度が始まって1か月が過ぎました。新しい環境に慣れてきた反面、疲れもたまってくる頃です。規則正しい生活リズムで過ごせるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



## 運動と食事のバランスについて

運動会の練習等で、体を動かす機会が増えてくる季節です。元気に体を動かすためには、食事をきちんととることが重要です。



### 運動するときの食事は、エネルギー量のバランスが大切です！

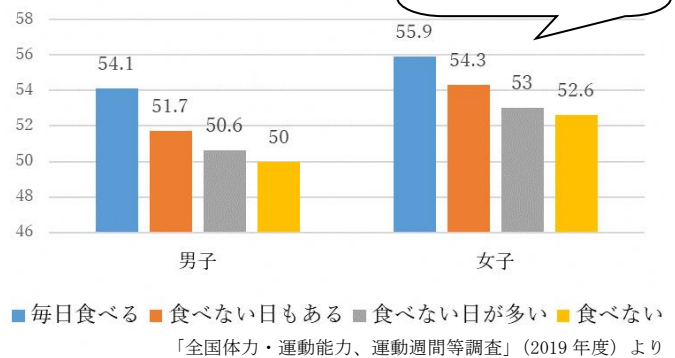
運動をすると、通常より多くのエネルギーを消費します。そのため、各自の活動量に見合った栄養摂取を考えなければなりません。活動量が多い場合、1日の食事に、プラス200kcal～300kcalをとることが目安となります。



#### 【200kcal～300kcalの目安】

- おにぎり1個 + 牛乳コップ1杯
- バナナ1本 + 牛乳コップ1杯
- ヨーグルト1個 + りんご1/4個
- サンドイッチ 2個

#### 朝食と体力の関係



## 担々春雨スープ



#### 【材料(4人分)】

- 春雨・・・35g
- 豚ひき肉・・・50g
- 生姜・・・少々
- にんにく・・・少々
- ごま油・・・小さじ1/2
- 生しいたけ・・・20g
- にんじん・・・30g
- チンゲンサイ・・・60g
- ねぎ・・・40g
- A {
  - みそ・・・大さじ1と1/2
  - しょうゆ・・・小さじ2
  - ねりごま・・・小さじ2
  - 中華スープ・・・大さじ1

#### 【作り方】

- ① 春雨は、茹でて戻しておく。
- ② 生姜とにんにくはみじん切り、にんじんと生しいたけは千切り、チンゲンサイはザク切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ 鍋にごま油を入れ、弱火でにんにく、生姜を炒める。
- ⑤ 豚ひき肉を加えて炒め、色が変わったら水(600cc)を入れる。
- ⑥ 煮立ったら、にんじん、生しいたけを入れる。
- ⑦ 中華スープの素とAの調味料を加え、味を調える。
- ⑧ 春雨、チンゲンサイ、ねぎを入れる。

「担々麺」をアレンジした料理です。麺の代わりに春雨を入れ、担々麺風のスープになっています。