



5月給食だより

令和3年4月30日

陸別町給食センター

朝ごはんを食べよう

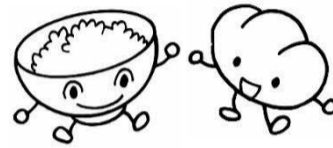
朝ごはんを食べると、胃に食べ物が送り込まれて胃腸が動き始め、寝ている間に低下した体温を上昇させ、排便を促します。また、エネルギーや栄養素が体内に補給され、体や脳の働きを活発にさせ、活動するための準備が整います。しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう！

朝ごはんにはこんな効果が！

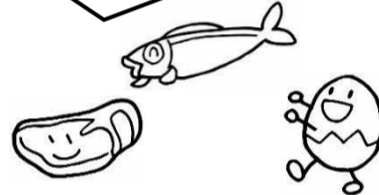


朝ごはんをバランスよく食べよう

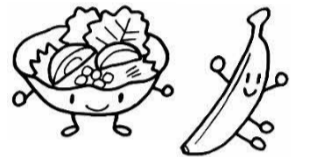
パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど



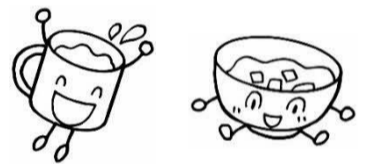
筋肉や血の源・主菜
白玉焼き、焼き魚、ウインナーソーセージなど



体の調子を整える・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など



水分補給・汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

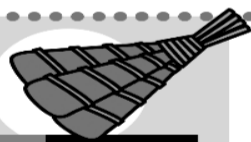


朝ごはん「主食だけ」を食べているという人はいませんか。筋肉をつくる肉・魚・卵などの主菜や、体の調子を整える野菜などの副菜もつけ加えてみましょう。また、汁物や飲み物は体を温め、水分補給ができます。朝から元気に活動するためにも、少しずつ主菜や副菜を加えてバランスのよい朝ごはんを食べましょう。

5/5

端午の

節句



別名「富蒲の節句」ともいい、富蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「富蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。



献立のお知らせ

6日：親子丼

スチームコンベクションオーブンという機械を使って親子丼の具を作ります。蒸し焼きにすることで、玉子のふわふわとした食感を残すことができます。



14日：高野豆腐のハンバーグ

高野豆腐は、豆腐を冷凍・乾燥させて作る食品で、良質なたんぱく質を含むことから「畑の肉」と言われています。ハンバーグのたねにあらびきの高野豆腐を入れることで栄養価を高めます。

21日：プルコギ丼

千切りした玉ねぎや牛肉等を甘辛く炒めて作るプルコギ。コチュジャンでピリリとした味がくせになります。新メニューです。お楽しみに！

