

# 5月給食だより

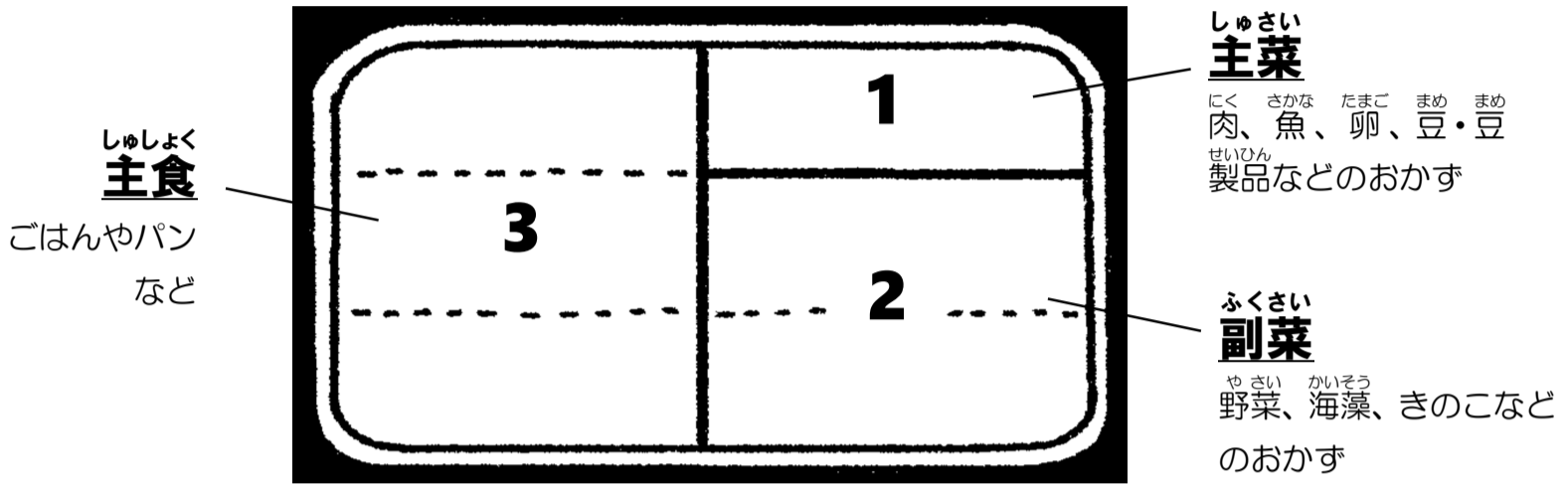
令和6年4月30日

陸別町給食センター

## 弁当づくりのお弁当作りのポイントについて

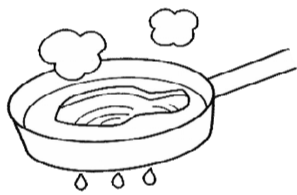
あたたかくなり、お弁当をもって出かけたい季節になってきました。衛生面にも気をつけながらお弁当でも簡単に栄養バランスが整うポイントを今回は紹介します。

3:1:2で簡単に栄養バランスが整ったお弁当に！



お弁当箱に主食・主菜・副菜を3:1:2の割合でつめると、簡単に見た目もきれいで栄養バランスが整ったお弁当になります。

### 衛生的なお弁当のポイント



おかずにはしっかりと火をとおしましょう。

料理が冷めてからふたをしましょう。蒸気が水滴となり菌が増える原因になります。



殺菌、抗菌効果が期待できる生姜や梅干しなどを使ったおかずもオススメです。

### お弁当の彩りポイント

おいしそうなお弁当のポイントは彩りです。様々な色のおかずを入れると、見た目も良く、栄養を取り入れやすくなります。

赤

・・・トマト、赤ウインナー、にんじんなど



黄

・・・コーン、かぼちゃ、卵など



緑

・・・ほうれん草、ブロッコリー、ピーマンなど



茶

・・・ハンバーグ、コロッケ、からあげなど



## 献立のお知らせ

### 牛乳・乳製品の無償提供事業

今年度も、『陸別町農業協同組合』さんから、牛乳・乳製品等々を無償提供していただけることになりました。5月より、毎月1回ほど、ヨーグルトやチーズなど、さまざまな乳製品を提供予定です。「子どもたちに、牛乳や乳製品のよさをもっと知ってほしい」という想いが込められています。陸別町農業協同組合さんや、生産者さんに感謝していただきましょう。

### 春が旬の食材 (5月使用)



### 22日：揚げパン・抹茶きな粉

今回の揚げパンは、リクエストのあった「抹茶味」に、きな粉を合わせた新メニューです。立春から数えて「八十八夜」である5月2日は、新茶の美味しい季節であり、この日に摘んだ茶葉は味も香りも最高とされています。昔から、このお茶を飲めばその年は無病息災で過ごせるといわれています。



### 日本全国味めぐり 7日：山賊焼き

『山賊焼き』は長野県中 信地方(松本市・塩尻市等)の郷土料理です。鶏肉に、にんにくやしょうが、醤油などで下味をつけ、衣をまぶして油で揚げます。給食では、下味のほかに、特製のたれをかけて提供します。



### 世界の料理 29日：～インド共和国～

今年度も、昨年度に引き続き、世界各地の料理を提供します。ナンは、北インドの主食の一つです。キーマカレーは、インド発祥の料理といわれています。今回の給食では、陸別産のエゾシカ肉を入れて、成長期に必要な鉄分を多くとれるようにしています。

