

5月 給食だより

令和2年5月1日

立山町学校給食センター

風薫るさわやかな季節になってきました。しかし、臨時休業により、学校給食が提供できなくなりました。ご家庭では、どのように過ごしておられますか。栄養と休養を十分にとり、体調を崩さないようにしたいものです。

コロナウィルスに まけないように



感染の予防には、1日3食しっかり食べて、バランスのとれた栄養、十分な休養、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



抵抗力をつける 食べ物

ビタミンACE

粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA・C・Eです。野菜や果物、魚介類等に含まれています。



体力をつける 食べ物



筋肉や血液、皮膚等、体をつくり、体力をつけるためにも大切な食べ物です。



子供たちだけでも安心！「火や包丁を使わないメニュー」を紹介します。

鮭レタスチャーハン

◆材料◆(1人分)

- | | |
|--------|--------|
| ・ごはん | 茶碗1杯 |
| ・鮭フレーク | 大さじ3 |
| ・レタス | 2枚 |
| ・サラダ油 | 大さじ1/2 |
| ・コンソメ | 小さじ1/2 |
| ・すりごま | 小さじ1 |

◆作り方◆

- ① レタスは洗い、一口大に切る。
- ② 耐熱容器に温かいごはんを入れ、鮭フレーク、サラダ油、コンソメを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ レタスをのせ、ラップを器にふんわりかけて、電子レンジで、2分加熱する。
- ④ 全体にすりごまをかけて、軽く混ぜる。

火も包丁も使わないから、とっても簡単！

意外においしい！



チーズオムレツ

◆材料◆(1人分)

- | | |
|------------|------|
| ・卵 | 1個 |
| ・ミックスベジタブル | 20g |
| ・とろけるチーズ | 大さじ1 |
| ・バター | 3g |



◆作り方◆

- ① 耐熱容器に卵を割り入れ、よく溶く。
- ② ミックスベジタブル、とろけるチーズ、バターを加えて混ぜる。
- ③ ラップをせずに電子レンジで2分30秒加熱する。

いちごとバナナのスムージー

◆材料◆(1人分)

- | | | | |
|--------|------|------|-----|
| ・バナナ | 1/4本 | ・いちご | 3個 |
| ・ヨーグルト | 25g | ・牛乳 | 60g |
| ・さとう | 好みで | | |

◆作り方◆

- ① いちごは凍らせておき、すべての材料を入れて、ミキサーで攪拌する。
- ② 上に飾り用のいちごをのせて、出来上がり。

