



令和4年5月
常陸大宮市学校給食センター



おさかなすきやね！

の食事がおすすめ



「健康に、すこやかに育ってほしい」と願うこどもの日。しかし、子どもを取り巻く食生活の世界では生活習慣病の予備軍が増えつつあるといえます。ある調査によると、大人で健康であることと自負する人でも、血管が本当に丈夫で血管がサラサラの人は30%程度、「ますます合格」が20%、残り50%は動脈硬化が疑われ、ドロドロ血液だったといえます。体内の血管の全長は約9万km、地球2周半もあります。そのすみずみまで酵素や栄養素がきちんと届いてこそ、健康であるといえます。そこでおすすめしたいのが「おさかなすきやね」の食べ方です。



新緑がまぶしい清々しい季節です。新しい学年やクラスでの生活も1ヶ月がすぎ、少しずつ慣れてきたころでしょうか。連休もあり、楽しみがふくらむ5月です。しかし季節の変わり目で4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れたりしてしまうことがあります。疲れをためないように、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて毎日元気に登校しましょう。



環境の変化により、5月頃にやる気が出ない、勉強に集中できないなど、体に不調が表れることを「五月病」といいます。これは自律神経の乱れが原因の1つといわれます。自律神経を整えるには、バランスの良い食事と適度な運動、質の良い睡眠が大切です。毎日規則正しい生活を続けると、健康によい生活リズムが生まれ、毎日元気に過ごすことができます。



お お茶	さ さかな	か かいそう	な なっとう
す 酢	き きのこ	や 野菜	ね ねぎ

これらの食べ物は血中のコレステロール値を低下させたり、血管を丈夫にしたりするパワーがあります。小さい頃からよい食習慣を身につけておきましょう。よい食習慣は親から子どもに贈られるすてきなプレゼントですね。

◆旬のレシピ【新じゃがののり塩バター】

新じゃがのおいしい季節に、バター香る新じゃがののり塩バターはいかがでしょう。ホクホクで甘みのあるじゃが芋を香ばしく揚げ、バターと青のりが香る塩味付けにすると、子どもが喜ぶご飯のおかずにとぴったりです。



◇材料(2人分)
新じゃが芋・300g
揚げ油 … 適量
調味料
有塩バター・20g
青のり… 小さじ1
塩 …… 小さじ1/4

《作り方》

- 準備：新じゃが芋は芽を取り除いておく。
1. じゃが芋は皮付きのまま一口大に切る。
 2. 鍋に揚げ油を注ぎ、170℃に温め、じゃが芋がこんがりきつね色になるまで3分ほど揚げ、油切りする。
 3. 調味料を入れ味がなじむまで和える。
 4. 器に盛り完成！

♡ポイント♡ 塩加減は、お好みで調整してください。食感をよくするため、皮付きのまま調理していますが、お好みで皮をむいてお作りいただけます。

