

# 給食だより

令和6年5月  
食育フードシステム  
東北株式会社

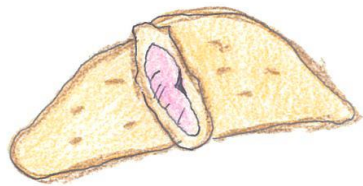
入園・進級から1か月が経とうとしています。  
環境が変わり、緊張していた子どもたちも少しずつ  
慣れてきたころではないでしょうか？



慣れてきたと同時に、疲れも出てくる頃です。  
生活リズムを整え、規則正しい生活を心がけましょう！

## ～地産地消の取り組み～

### 5月15日 三陸産サーモンタルタルフライ



三陸海岸で採れた銀鮭を、マヨネーズ風味に仕上げた逸品です。  
サーモンは良質な動物性たんぱく質を含み、  
筋肉や血液のもととなり丈夫な身体をつくってくれます。  
今回は、お魚を食べやすいフライにしました。



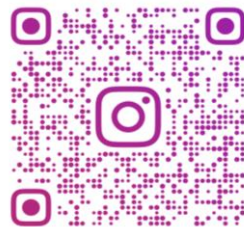
食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125

宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28

TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667

メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com



カメラをかざすと弊社  
公式 Instagram が出ます。  
フォロー よろしくお願ひします!!

## よく噛んで食べよう！

### 《よく噛むことのメリット》

食事をする際、よく噛むことで唾液が多く分泌されるため、  
消化が良くなり栄養をたくさん取り込むことができます。  
また、満腹中枢を刺激し食べすぎを防ぐことにもつながります。  
子どもは大人に比べて消化に時間がかかります。  
よく噛んで食べるにより胃や腸への負担も減らすことができます。



### 噛む回数が増えるように…

#### ◎噛み応えのある食材をプラスしましょう

ごぼうなどの根菜類やきのこ、お肉ならひき肉より薄切りやブロックがおすすめです。

#### ◎食材の切り方を工夫しましょう

無理せず自然に噛む回数を増やすためには、切り方を工夫しましょう。

食材を小さく刻まず大きめに切ったり、形を不揃いにすると、自然に噛む回数が増えます。

### 《残食情報》

3月に残食が多かったのは、ガパオ風でした。  
ガパオライスタイ料理です。小さいお子様でも食べやすいように、  
ナンプラーなどは入れずに味付けしているので『ガパオ風』です。  
ピーマンや玉ねぎが入っていますが、ぐつぐつ煮込んで食感や苦味が  
少ないので、ぜひ食べてみてください。

#### 【5月の食材予定産地】

《野菜》ピーマン(茨城) 長ネギ(宮城) 白菜(茨城) ブロッコリー(香川)

きゅうり(宮城) しいたけ(山形) しめじ(新潟) ごぼう(青森) キャベツ(千葉)

《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク) 牛肉(オーストラリア・アメリカ)

《米》ひとめぼれ(山形)