

# 食育ニュース

6月12日(金)

お皿はありません

牛乳

あ やさい  
揚げじゃがの野菜あんかけ

はん  
わかめご飯

みそや  
さわらのにんにく味噌焼き

<器具類の割り当て>

★わかめご飯

→バネトング

★さわらのにんにく味噌焼き

→手袋1枚

★揚げじゃがの野菜あんかけ

→手袋1枚

★トレー・牛乳・ストロ

ー・はしを渡す人

→手袋2枚

俳句では、春の季語となっている「さわら」。これは、**5~6月頃**に、さわらが**産卵のために海に押しよせ、大漁**となったことが由来だそうです。

さわらには、**たんぱく質**や**ビタミンB2**が多く含まれています。たんぱく質は、**筋肉や血液をつくる材料**となる栄養です。ビタミンB2は、**体のエネルギーづくりを助け、髪や肌の細胞をつくるために必要**な栄養です。エネルギー消費が多い人ほど必要となるため、運動をする人はもちろん、**代謝の良い中学生はとくにしっかりと摂りましょう。**



## 給食室の様子

味噌焼きは、味噌が焦げすぎないように、かつ、魚がふっくらと焼き上がるよう注意が必要です。



野菜たっぷりの手作りあんです。

