

給食だより 5月号

市川市立大町小学校

みなさん休校が続いていますが元気にしていますか？体を動かす機会が減ってしまい、私は残念ながら体重が増えてしまいました。みなさんはいかがですか？食べたい気持ちを抑えるのとはとても大変ですね。食べ方を工夫して、体重の増加を防ぎましょう。

～食べ過ぎを防ぐ食べ方ポイント～

☆よくかんで食べる

☆野菜を食べる量を増やす

☆1食分をお皿にのせて目で確かめてから食べる

☆おやつの量を決めて食べる

☆食べた後にすぐ歯みがきをする

できることから取り組んで、健康な体を作っていきましょう。

《副菜レシピのご紹介》

ほうれん草のサラダ（4人分）

【材料】

| | |
|----------|--------|
| ほうれん草 | 1わ |
| とうもろこし缶詰 | 60gくらい |
| 酢 | 大さじ1 |
| しお塩 | 少々 |
| オリーブ油 | 大さじ1 |
| こしょう | 少々 |
| しょうゆ | 小さじ1 |



ドレッシング

お好みでハムやクルミを加えても
おいしさがアップします。
ぜひ作ってみてくださいね。

【作り方】

- 1 ほうれん草はゆでて食べやすい大きさに切る。
- 2 ドレッシングの材料をボールに入れて、泡だて器でよく混ぜておく。
- 3 ほうれん草、水気を切ったとうもろこしの缶詰、ドレッシングをあわせる。