

給食だより

がつごう
5月号



新学期が始まって1か月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすい時期でもあります。元気よく学校生活が送れるように、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

朝ごはんは一日の活動源!



三度の食事の中でも、朝ごはんは特に大切だと言われています。朝ごはんは一日の元気の源であり、活動するためにスイッチをオンにしてくれます。朝ごはんを食べることで、良いことがいっぱいあります。

朝ごはんを食べると3つのスイッチが入ります

①頭のスイッチ



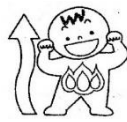
脳にエネルギーが補給され、活発に動き始めます。

②おなかのスイッチ



胃腸が動き始めます。

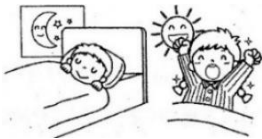
③体のスイッチ



体温が上がリ、体が目覚めます。

朝ごはんを食べるために心がけよう

早寝・早起き



夜食をひかえる

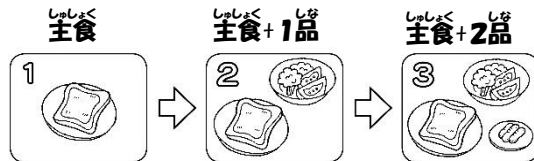


決まった時間に朝ごはんを少しでも食べる



朝ごはんステップアップ 1・2・3

朝ごはんに主食だけ食べている人は、野菜や肉や魚・卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



人気献立

「じゃがいもとピーマンの炒め物」

材料(4人分)

- じゃがいも[イチョウ] 300g
- 揚げ油 適量
- 豚肉(スライス) 80g
- 塩・こしょう 少々
- ピーマン[千切り] 1個
- しょうが[みじん切り] 小1/2
- ねぎ[小口切り] 大1
- 炒め油 適量
- 酒 少々
- 濃口しょうゆ 小1/2

9日

作り方

- ①じゃがいもは、150℃の油できつね色に揚げる。
- ②豚肉は、塩こしょうで下味をつける。
- ③油でしょうがとねぎを炒め香りをだしてから、豚肉を炒める。
- ④ピーマンを加えて炒め、調味料で味をつけ、①をからめて仕上げる。



5月の献立より

「あんだんご」



2日

子どもの日には、「柏餅」が食べられますが、給食では、国産の柏の葉を使用したものが、入手困難なため、給食室で冷凍の白玉団子をゆでて手作りの粒あんをからめた「あん団子」を子どもの日の行事食として提供します。



「えんどうごはん」

12日

「うすいえんどう豆」を使った季節献立です。「うすいえんどう」は、グリーンピースと比べて皮がうすく、ホクホクした食感が特徴です。



たべものクイズ

次の野菜は、どの部分を食べているのでしょうか?○をしてみましょう。

- ①ほうれん草
- ②トマト
- ③ブロッコリー



ねききはなみ (根茎葉花実) (根茎葉花実) (根茎葉花実)

- ④アスパラガス
- ⑤じゃがいも
- ⑥さつまいも



ねききはなみ (根茎葉花実) (根茎葉花実) (根茎葉花実)

答え: ①葉 ②実 ③花 (つぼみ) ④茎 (根) ⑤茎 ⑥根