

給食だより

がつごう
5月号



しんがつき はじ げつ た つか て ひと
新学期が始まって1か月が経ちました。疲れが出てくる人もいないのでしょうか。

まいにちげん き べんきよう うんどう あさ じゅうよう はやねはやお きそく
毎日元気に勉強や運動をするためには、朝ごはんが重要です。また、早寝早起きをして規則正しい生活習慣を心がけましょう。

まいにち た あさ
毎日食べよう！ 朝ごはん！



さんど しょくじ なか あさ とく たいせつ い
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、1日の元気の源であり、活動するための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たくさんあります。

あさ
朝ごはん 3つのスイッチ！

あさ 朝ごはんを食べると良いことばかり♪

① 頭のスイッチ



ごはんやパンにふくまれて
いる炭水化物は、体の中で
ブドウ糖に分解され、頭のエ
ネルギーのもとになります。

② おなかのスイッチ



からだ あさ た
体は、朝ごはんを食べ
ると、腸が動いてトイレが
したくなるような仕組みに
なっています。

③ 体のスイッチ



あさ ね とき ふそく
朝ごはんは、寝ている時に不足
したエネルギーや栄養をおぎなう
ことができるので、午前中に元氣
に活動するための力になります。

あさ た
朝ごはんを食べるには・・・

はやね はやお
早寝・早起き



やしょく ひか
夜食を控える



がくりよく たいりよく
学力も体力もアップ!?

あさ まいにち た ひと
朝ごはんを毎日食べている人は、そう
でない人に比べて、体力・運動能力や
学力が高い傾向にあることが文部
科学省などの調査で分かっています。
朝ごはんをしっかり食べて勉強や運動
も頑張りましょう。



がついつか
5月5日



こ 子どもの日

がついつか こ ひ たんご せつく い こ せいちょう いわ きょうじ
5月5日は子どもの日です。端午の節句とも言います。子どもの成長を祝う行事です。

こいのぼりや武者人形を飾ったり、行事食である「かしわもち」や「ちまき」を食べたりします。

きゅうしよく こくさん かしわ は しょう にゅうしゅこんなん だんご ていきょう
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、「あん団子」を提供
します。あん団子は、給食室で小豆をゆでてあんこを作り、ゆでた白玉団子とからめて作っ
ています。

5

がつ

の

こ

ん

だ

よ

り

「じゃがいも

ちりめんじゃこのかき揚げ」

8日

旬のちりめんじゃことじゃがいも、たまね
ぎ、にんじんの入ったカルシウム満点のかき
あげです。じゃがいもがたっぷりおいしいで
す！

「豚じゃが」

給食の「肉じゃが」は、牛肉を使用
していますが、「豚じゃが」は豚肉を使
ったアレンジバージョンです。



19日

にん

き

こ

ん

だ

よ

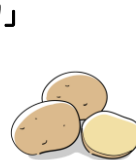
り

「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

20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出してから、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。