

給食だより



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ではないでしょうか。
毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。



あさ 朝ごはんを食べよう



あさ 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

がくりよく たいりよく 学力も体力もアップ!?

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と食べて勉強や運動も頑張しましょう。



15日

5

月

の

こん

だて

立

よ

り

30日

「えんどうごはん」



年に一度の季節献立です。5月が旬のえんどう豆を使っています。生のえんどう豆を給食室で塩ゆでし、炊き上がったごはんに混ぜています。春の訪れを感じさせる献立です。



「アスパラガスとキャベツの炒め物」



春が旬のアスパラガスとキャベツを使った炒め物です。

【作り方】

【材料】(4人分)

キャベツ 120g
まぐろ油漬 32g
アスパラガス 50g
油 適量
塩・こしょう 少々

①アスパラガスは、斜め切りにして塩ゆでする
②鍋に油をひき、キャベツを炒める
③まぐろの油漬・アスパラガスをいれて塩・こしょうをして炒める

22日

【材料】(4人分)

こめ 2合
しお 少々
にんじん 25g
ひじき 8g
うすあげ 20g
まぐろ油漬 50g
油 適量
砂糖 小さじ1 1/3
濃口醤油 大さじ1
だし汁 40cc



「ツナひじきごはん」

具たくさんで栄養たっぷりメニューです。
具を炒めて炊いたごはんとは混ぜて作っています。

【作り方】

①お米を洗い、規定の水を入れて炊飯する
②ひじきは水で戻し、よく洗う
③鍋に油をひき、人参・ひじきを炒め、だし汁を入れて一煮立ちさせる
④③にうすあげ・まぐろの油漬を入れて調味料で味をつけて煮含める
⑤炊き上がったごはんには④を混ぜる