

給食だより 5月号

座間市立座間小学校
校長 大谷 一
栄養士 登立由貴

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。子どもたちと一緒に朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみたいはいかがでしょうか。



朝ごはん

何を食えば

いいのかな？

1. 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
2. 主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。
3. 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
4. 汁物などは水分を補給する役割があります。
①～③で足りない栄養素を補います。

朝ごはんはバランスが大切。

①～④をそろえましょう！

③副菜

野菜、果物など



②主菜

魚料理、肉料理、卵料理など



①主食

ごはん、パン、めん類など

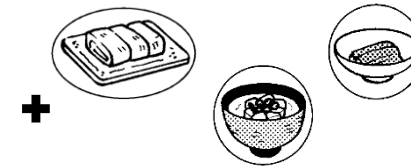
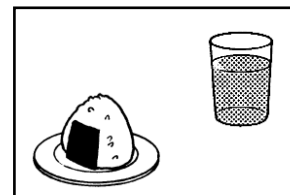


④汁物

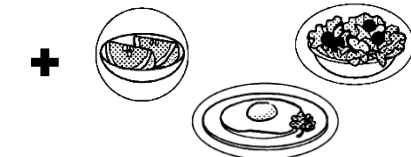
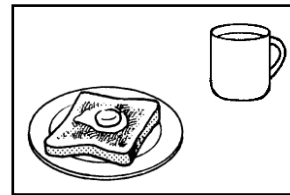
みそ汁、スープ、牛乳など



いつもの朝食にプラス1品

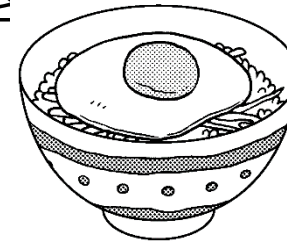


主菜・副菜などをもう1品プラスしてみましょう。



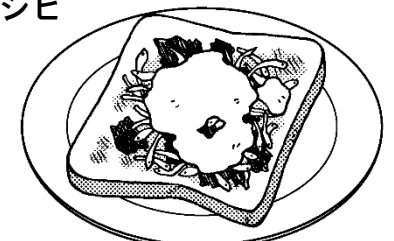
子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活をすごすためにも、朝食をしっかりと食べて登校することが大切です。まずは、何か食べさせることが基本ですが、栄養のバランスにもご配慮くださいますよう、お願いいたします。

かんたん！ もやし卵どんぶり朝ごはんレシピ



もやしを炒めてしんなりしたら、卵を割り入れて塩こしょうを入れ、ふたをして弱火で5分加熱します。茶わんにごはんを盛り、上にのせてでき上がり。

かんたん！ のりじゃこトースト朝ごはんレシピ



じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上にのせます。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてでき上がり。

5月の献立

『かみかみサラダ』（2人分）

春野菜の美味しい季節になりました。

そこで5月のカレーライスは「タケノコ」「新玉ねぎ」「新じゃがいも」を、かみかみサラダには「春キャベツ」を使いました。

- | | |
|------------|------------|
| ・春キャベツ 4枚 | ・しょうゆ 大1/2 |
| ・人参 1/3本 | ・酢 小1/2 |
| ・きゅうり 1/2本 | ・塩/こしょう 少々 |
| ・もち麦 大1 | ・オリーブ油 大1 |

- ① 調味料を混ぜたら、もち麦を浸しておく。
- ② 野菜は1cmくらいの角切りにし、塩でもんで水分をしぼる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせたら、出来上がり。