

5月 給食だより

常盤小給食室
H.24 5月8日

健康な生活は、毎日の『朝ごはん』から始まります。こどもたちは登校してからすぐに校庭を元気に走り回っています。給食まで体力が続くように応援してあげましょう。

☆親子で朝15分早起きができると、朝食の内容もよくなり、しっかりと食べられますね☆



一日のスタートは朝ごはんから



- 規則正しい生活のリズムをつけます → すくすく成長
- 脳にエネルギーが補給されます → すらすら勉強
- 体温が上がり、体が活発に動きます → いきいき運動

埼玉県教育委員会（食育推進校の取り組み事例より）



「主食だけ」の朝食になっていませんか？




パンだけ ふりかけごはんだけ

朝食を食べている人の中には、その内容が「主食だけ」の場合があります。朝から元気に活動するためにも、簡単なものでよいので、卵や野菜料理などの主菜や副菜も一緒にとるようにしましょう。

今まで朝ごはんを食べなかった人へ

朝食が食べたくなるポイント

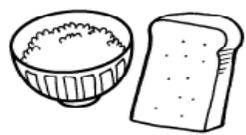
- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

朝ごはんを食べて
エネルギー補給
イキイキ運動！
スラスラ勉強！



献立を
立てる時の
ポイント

①主食を決める



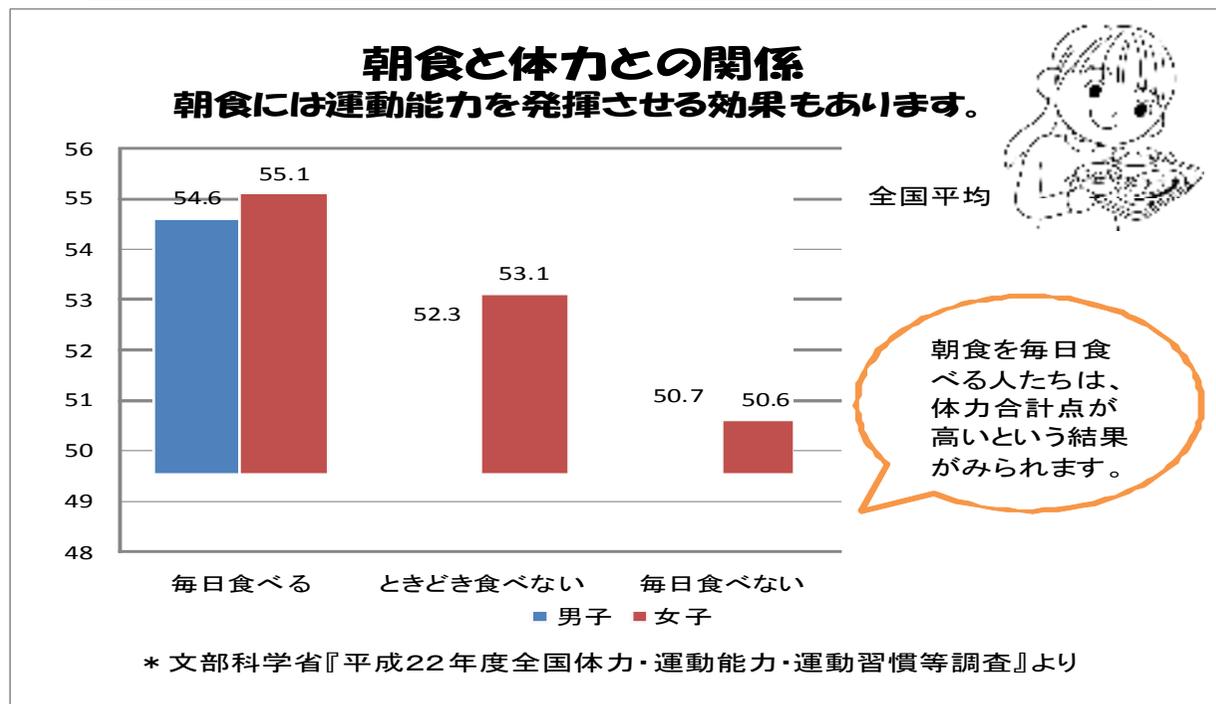
②おもなおかずを決める



③足りない食品を補う
おかずや汁物を決める



もうすぐ「体力テスト」、朝ごはんをしっかり食べてがんばりましょう！



お料理しそ

(-_-)常盤小のこどもたちは給食をととてもよく食べてくれますが、悲しいことに魚料理が苦手です。家庭でも、もっと魚料理を食卓に登場させてください。お願いします。



旬のさかな 「かつお」

「目には青葉 山ほととぎす 初がかつお」と昔から心待ちにした初がかつおは、黒潮にのって北上してきたもので、5月ごろが適度にあぶらがのっておいしくなります。

★★★かつおにはこんなにすばらしい栄養が★★★

血液の流れをよくし、血液をサラサラにするあぶらが★

若さをたもつビタミンが★

貧血を予防する鉄分が★

脳細胞の働きを活発にするあぶらが★



5/21給食メニュー 【かつおの香味あげ】 4人分

かつお角切り 200g しょうが 少々(すりおろす)
酒 大さじ2 しょうゆ 大さじ3
カレー粉 小さじ2 かたくり粉 大さじ3

①かつおは、しょうが・酒・しょうゆで下味をつける。

②カレー粉とかたくり粉はまぜておく。③かたくり粉をつけて油で揚げる。冷めてもおいしいですよ

お知らせ 6/7(木)1年生保護者対象の試食会があります。

こどもたちと一緒に給食を食べて、内容や様子をみていただき楽しいひとときをお過ごし下さい。

