





# 給食だより5月号



©手塚プロダクション

新学期が始まって、1か月が経ちました。そろそろ疲れが出てきている人もいないでしょうか。毎日元気に学校生活を送るために、早寝早起きをして、朝ごはんをきちんととり、生活リズムを整えましょう。



## 朝ごはんを3つのスイッチオン!



朝ごはんを食べることで午前中に活動する準備が整います。朝ごはんを食べると、元気に体を動かしたり、勉強に集中できたり、おなかの調子を整えて、うんちが出やすくなったりします。朝から元気に過ごすために、朝ごはんを欠かさず食べるようにしましょう。

### 3つのスイッチオン!



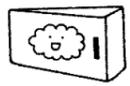
#### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。



#### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は体内でブドウ糖に分解され脳のエネルギー源になります。



#### おなかのスイッチ



体は、食事をとると腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。



### 5月給食目標

### 楽しく食事をしよう!

#### 給食時間の約束

【食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちが表れたものです。】



いただきます

ごちそうさまでした

食事のあいさつをしよう



茶碗や汁椀は手にもって食べよう



好ききらいをしないで食べよう



食べている途中で立ち歩かない



食事中に汚い話はしない



よくかんで食べよう

### マナーを守って、みんなで楽しく食べましょう



### つくってみよう! 給食レシピ 《にらとこんにゃくの炒め煮》



#### <材料 4人分>

- 板こんにゃく 50g (短冊切り, ゆでる)
- にんじん 25g (せん切り, ゆでる)
- 緑豆もやし 50g (ゆでる)
- にら 25g (2cm切り)
- まぐろ油漬け 25g
- こいくちしょうゆ 10g
- 水 30ml
- 油 3g

~5月10日のこんだてより~

にらのおいしい季節。にらとこんにゃくをまぐろ油漬けのだしておいしく仕上げました。



#### <作り方>

- ①鍋に油を入れ熱し、こんにゃくを入れて炒める。
- ②人参、もやし、にらを炒める。
- ③しょうゆ、水を入れる。水気が出たところにまぐろ油漬けを入れ、水分がなくなるまで炒り煮する。

☆にらは、独特の強い香りを持った野菜です。疲労回復や消化を助ける働きがあり、食べるとスタミナがつくと言われています。積極的に食べたい食材です。