

もいもい

～食育だより～

5月号 海道小学校 2019. 5. 7

お家の方と読んでください。

毎月19日は
食育の日!!

入学式・進級から約1ヶ月が経ちました。慣れない給食当番をがんばる1年生、そしてどの学年でも苦手な食べ物に挑戦している姿が見られます。
疲れが出やすい時期です。規則正しい食生活を心掛け、健康管理をしっかり行いましょう。

5月のもくひょう

上手な配膳をしよう!

よく確認をして配膳をしてみよう!



くば
こぼさないように配る

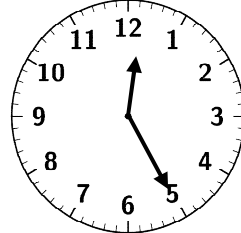


じょうず うえ
上手におぼんの上に

のせる



じかんない くば
時間内に配る



かかり ぶんたん
係を分担する



あつ せんせい
熱いものは先生に!



りょうて
両手でしっかりもつ



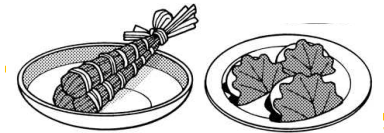
1ヶ月が経ち、1年生も時間内に給食の準備が行えるようになりました。

しかし、給食の準備の際にこぼしたり、落としてしまうことがあります。

給食を無駄にしないように気を付けましょう!



5月7日は、こどもの日献立です!



<端午の節句の食べ物について知ろう>

5月5日は、端午の節句で男の子の成長を祝う日です。端午の節句には、ちまきや柏もちを食べる風習があります。

ちまきは、中国から伝わった食べ物で、病気や災いをさける思いが込められています。

ちまきの始まりは、古代中国の詩人で政治家の屈原という人の死を悲しむ人々によって、命日の5月5日に米を葉で包んだものを川に投げ入れた事だと言われています。

一方、柏もちは日本で生まれたものです。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫が代々続くようにと子孫繁栄の願いを込めて、食べられるようになりました。

あおぞら給食

5月9日(木)の給食時間内にあおぞら給食を行います。縦割りの班で給食を食べて、異学年と交流を深めます。

持ち物等は、後日プリントでお知らせします。

<<当日の給食>>

いなり寿司・わかめご飯・牛乳・焼き魚(鮭)・ハンバーグ・ミートボール・磯辺あえ・プロッコリー・ミニトマト・洋梨コンポート



<1年生ふれあい給食会>

給食が始まって1ヶ月が経ちました。

1年生保護者の方に学校給食の様子を知

っていただくことを目的とし、ふれあい

給食会を5月24日(金)に2F オープン

スペースで行います。

後日、プリントにて詳細をお知らせします。



今月の豊郷地区の野菜

アスパラガス

おこめ

きゅうり



朝ごはん毎日食べてますか？

- 朝ごはんは1日のエネルギー源です！
- ① 朝起きたばかりの体にはエネルギーが不足しています。
夜遅くまで起きていませんか？
夜は早く寝て、朝ごはんが食べられるように早起きしましょう！
- ② 「朝ごはん」を食べないと脳にエネルギーが送られず、集中力が下がり、怒りがちになります。
朝ごはんを食べることによって、代謝が高まり、体の体温等が少しずつ上がり、脳が活発に働き始めます。



<朝ごはんの30分前には起きましょう！>
寝ている間に下がった体温が上がって活動の準備が整うまでに、20分程度かかると言われています。
なので朝ごはんを食べる30分前に起きていることがいいです。

<食べやすい朝食の工夫をしましょう！>
時間のない朝は、簡単に食べやすい朝ごはんを工夫しましょう。



栄養バランスよく！ おすすめ朝ごはん

主食 ・ごはん ・パン ・めん	
副菜 ・野菜 ・くだもの	
主菜 ・たまご ・お魚、お肉	
汁物	

わしよく和食

あつやきたまご、つけもの、たきこみごはん、みそしる

ようしよく洋食

ピザトースト、くだもの、やさいスープ

5月 給食レシピ



ざいりよう材料	めいぶん4名分	きかた(切り方)
キャベツ	80g	(千切り)
にんじん	20g	(千切り)
はるさめ春雨(乾物)	16g	
にら	20g	(2cm幅)
もやし	60g	
す酢	大さじ1	
洋がらし	少々	
さとう砂糖	小さじ1	
しょうゆ醤油	大さじ1	
しお塩	少々	
ごま油	少々	

バンサンスウ

<作り方>



- はるさめ春雨は下ゆでしておく。
- 調味料は全部合わせておく。
- キャベツ・にんじん・にら・もやしを茹でる。
- 冷やしておく。
- 冷えたら、調味料と合わせて完成です。

ざいりよう材料	めいぶん4名分	きかた(切り方)
<チキンライス>		
せいはいまい精白米	100g	
みず水	140cc	
たまねぎ	40g	
にんじん	20g	
マーガリン	4g	
コーン	20g	
とりにく鶏肉	40g	
ケチャップ	20g	
コショウ	少々	
<ホワイトソース>		
マーガリン	20g	
こむぎこ小麦粉	20g	
とうにゅう豆乳	180cc	
コンソメ	2g	
しお塩	少々	
コショウ	少々	
ほうれん草	40g	
パン粉	少々	
チーズ	少々	
パセリ	少々	

チキンドリア

<作り方>

- ご飯を炊いておく。
- フライパンに、マーガリン・鶏肉を入れて炒める。少し色が変わってきたら、たまねぎ・にんじん・コーンを入れて、ケチャップ・コショウで味を整える。
- 鍋にマーガリンを入れて、弱火で溶かして小麦粉を少しずつ入れてホワイトルウを作る。
- 出来たらボウルに入れておく。
- 鍋に豆乳を入れて温めておく。徐々にホワイトルウを入れてとろみをつける。
- コンソメ・塩・コショウで味付けをし、ほうれん草を入れる。
- カップにチキンライスを入れて、ホワイトソースをかけてパン粉・チーズ・パセリをかけてオーブンで焼く。(オーブン温度200℃)
- 焼き色がついたら完成です。

