

まきゅうしょくだより

2021 (令和3年) 年5月

まきのしょうがっこう
牧野小学校

新学期が始まってもうすぐ1ヶ月がたちますね。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出てやすいときです。ときどき心や体をリラックスさせましょう。また朝昼夕の食事を規則正しくすると、よい生活リズムが生まれます。栄養のバランスにも気をつけて元気にすごしましょう。

あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう!

朝ごはんは1日を元気に過ごすためにとても大切です。

- **体温を上げる**…眠っている間に下がった体温を上げ、活発に動けるようにします。
- **脳のエネルギー補給**…脳のエネルギーはブドウ糖です。ブドウ糖は身体にたくさんたくわえることができないので、朝ごはんを補給して、全力で勉強ができるようにしましょう。
- **便秘予防**…朝ごはんを食べることで胃腸が刺激され、うんちが出やすくなります。



あさ 朝ごはん 何を食べていますか?

1. 何も食べていない



牛乳や野菜ジュースなど何か栄養のあるものを口にしましょう。

2. のみものだけ



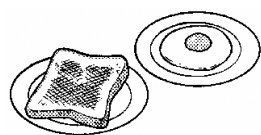
おにぎりやパン、バナナなどエネルギーになるものも食べましょう。

3. 主食だけ



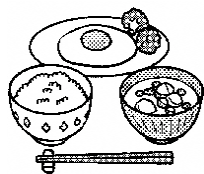
みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど食べるものを1品ふやしてみましょう。

4. 主食と主菜



野菜のおかずをふやして栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

5. 主食と主菜と副菜



栄養バランスがとれた朝ごはんです! これからもつづけていきましょう。

朝ごはんをおいしく食べるためには..

はやおき



朝早く起きると時間によゆうがで、おなかもちがいますよ。

じかん



時間を決めて、同じ時間に食べると習慣になり、その時間になると食べたくなります。

やしよく



夜おそくに夜食を食べると、朝、おなかがすいていなくてごはんを食べることができません。



旬のたべもの

かつお

かつおは春と秋が旬です。とくに春にとれるものは「初カツオ」といわれ好まれています。江戸時代には、江戸の人々の好物として俳句によまれ、ひろまりました。縁起の良い春の初物としてこそって食べられていました。春のかつおは脂肪分が少なくさっぱりとした味わいです。

目には青葉山ほととぎす 初鰹

5月の新献立



春雨と春キャベツのさっぱり和え

つるつとした春雨と旬の春キャベツを、レモン果汁でさっぱり和えたおかずです

材料 (5人分)

ささみフレーク	25g
人参(千切り)	15g
春キャベツ(短冊切り)	100g
緑豆春雨	20g
塩	少々
こしょう	少々
さとう	小さじ 1/3
こいくち醤油	小さじ 1/2
レモン果汁	小さじ 1/3
オリーブ油	適量

《作り方》

- ①人参、春キャベツは炒める直前にゆでる。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ささみフレークを炒める。
- ③人参を加え、塩こしょうする。
- ④キャベツを加える。
- ⑤緑豆春雨を入れるタイミングをみてゆでておく。
- ⑥⑤の緑豆春雨と残りの調味料を入れて仕上げる。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。