



# 給食だより

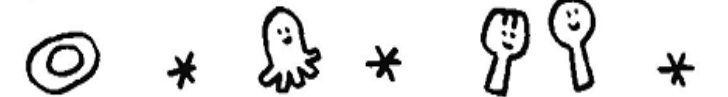


## 朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起

\* きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いろいろしたり、元気にあそぶことができません。

\* また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



## おやつ選び方

おやつは、お菓子やジュースだけではありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。子どもと一緒にラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめ♪でも毎日作りは大変ですよ? 例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。



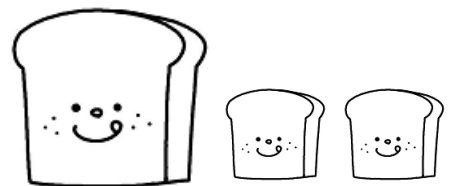
## 規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか? 大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう♪



## ★ 食のなぞなぞ ★

しょくぱんに あるものはななに?  
くち・め・ほっぺ・みみ・かみ



☆☆☆☆☆☆  
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆  
☆☆☆☆☆☆  
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆  
☆☆ : ☆☆☆





# 給食室おすすめレシピ

☆5月18日(木)提供☆

## 鯖の胡麻味噌焼き

<作り方>

<材料> 60g×4切分  
さば 60g・・・4切  
料理酒・・・35g(大2小1)  
味噌・・・18g(大1)  
A 濃い口醤油・・・6g(小1)  
本みりん・・・24g(大1小1)  
すりごま・・・12g

1. さばは流水でしっかり洗う。
2. Aの調味料を合わせてホイッパーで混ぜておく。
3. 2の調味料にさばを浸しておく。
4. フライパンで焼く。(ホイルに入れてホイル焼きにしても美味しいですよ♪)

☆5月29日(月)提供☆

## わかめサラダ

<作り方>

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

乾燥わかめ・・・6g  
もやし・・・200g(1袋)  
人参・・・50g(中1/4本)  
米酢・・・15g(大1)  
A 薄口醤油・・・6g(小1)  
三温糖・・・3g(小1)  
塩・・・0.6g(少々)

1. わかめは水で戻す。
2. 人参は千切りにする。
3. 人参ともやしを軽くゆでる。
4. 1のわかめは水でよく洗い水気をしっかり切る。
5. Aの調味料を合わせておく。
6. 3と4と5をしっかり和えて盛付ける。

