



# 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、  
いらいらしたり、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です。



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！



## 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♪



## おやつを選び方

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。

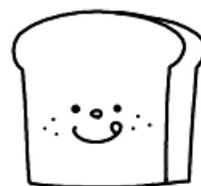
子どもと一緒にラップで作るおにぎりや、  
手作りサンドイッチなどおすすめです♪  
しかし毎日手作りは大変ですよ？

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。

## ★ 食のなぞなぞ ★

しょくぱんに あるものは  
なあに？

【くち・め・ほっぺ・みみ・かみ】



☆★いりいり

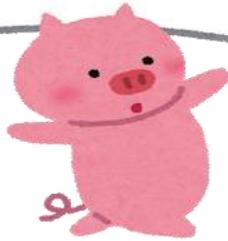
きんぎょのうしろのうしろ

うしろのうしろのうしろ

いりいり



# 給食室おすすめレシピ



☆5月15日(金)提供☆

## 鶏そぼろあんかけ丼

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

- 鶏挽肉・・・270g
- 玉ねぎ・・・90g(中1/2個)
- 人参・・・30g(中1/5本)
- 青菜・・・90g(中1/4本)
- 本みりん・・・30g(小5)
- 薄口醤油・・・24g(小4)
- 三温糖・・・20g(大2)
- 酒・・・24g(小5)
- 食塩・・・2g(ふたつまみ)
- かつおだし・・・180ml
- ごはん・・・必要量

A

<作り方>

- 1.Aの調味料を合わせておく。
- 2.玉ねぎは薄くスライス、人参は銀杏切り、青菜はざく切りにする。
- 3.フライパンに油(分量外)をひき、切った野菜を炒める。火が通ってきたらひき肉を加えてさらに炒める。
- 4.ひき肉の色が変わってきたらAを加える。
- 5.ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉(分量外)でとろみをつける。
- 6.ご飯の上にかけてできあがり☆

☆5月28日(木)提供☆

## 野菜の土手煮

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

- 大根・・・145g(中1/6本)
- 人参・・・50g(中1/4本)
- つき蒟蒻・・・24g(1/5袋)
- ねぎ・・・24g(1/5本)
- 八丁味噌・・・20g(大1)
- 三温糖・・・28g(大3)
- 濃口醤油・・・8g(小1)
- おろししょうが・・・12.5g(小3)
- かつおだし・・・24ml

A



<作り方>

- 1.Aを合わせておく。
- 2.大根と人参は銀杏切り、つき蒟蒻は食べやすい長さに、ねぎは小口切りにする。
- 3.蒟蒻はアクを抜くために1度茹でる。
- 4.大根・人参はレンジでやわらかくなるまで温める。
- 5.鍋に3.4とAを入れて煮込む。
- 6.野菜に浸み込んだら最後にねぎを加えてできあがり☆

