



5月給食だより

令和3年4月28日
調布市立石原小学校
校長 江原 幸一
栄養士 岩崎 可愛

元気のもと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？ 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか？

朝ごはんを、目覚ましスイッチをオン！

頭(脳)のスイッチ

やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。

体のスイッチ

元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。

おなかのスイッチ

胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。

朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと

☐ 前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。

☐ 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に

☐ 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。

こちそうさまでした



3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

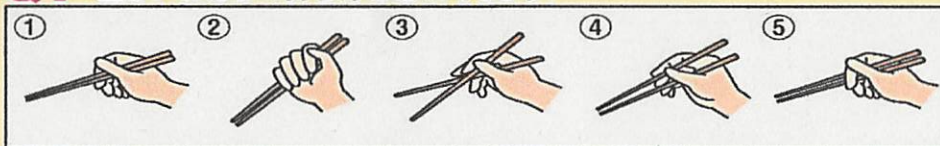
主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物
ご飯、パン、めん類など	肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

おはしのマナークイズ

正しいと思う絵を、○で囲みましょう。



Q1 正しいおはしの持ち方はどれでしょう？



Q2 正しいおはしの置き方はどれでしょう？



Q3 おはしは、いろいろな使い方ができます。正しく使っている絵を5つ選びましょう。



クイズの答えは、次号で発表します！お楽しみに～♪

お便5せ

給食費は、毎月5日(よび日20日)に、ご登録いただいているゆうちょの口座より引き落としとなります。

残高をお早めにご確認の上、計画的な納入にご協力をお願いします。各学年の金額については、学校から配布された「給食費について」のプリントをご覧ください。



こんだてカレンダー 5月



※使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」に各料理ごとに掲載しておりますので、ご確認ください。



月	火	水	木	金
5月 	★5月の旬の食材は、たけのこ、アスパラガス、新じゃが芋、新玉ねぎ、ニラ、キャベツ、そら豆、セロリ、わかめ、カツオ、びわ、プルーン、みしょうかん、バナナなどです。			6日 ぎゅうにゅう ごはん ひじきふりかけ サワラのおちゃあげ かぶとうふの とうみに カラマンダリン
10日 ぎゅうにゅう ゆかりごはん さかなとはるキャベツの パーベキュー みそけんちんじる みしょうかん	11日 ぎゅうにゅう ごもくソースやきそば にくだんごスープ こめこいり いちごドーナツ	12日 ぎゅうにゅう ピザトースト コーンシチュー フレンチサラダ	13日 ぎゅうにゅう ひじきごはん いかのレモン ソースかけ ようふうきんぴら くすきりスープ	7日 ぎゅうにゅう ごはん ヘルシーハンバーグ やさいのおひたし だいこんと じゃがいものみそしる
17日 ぎゅうにゅう むぎごはん さばの タンドリーグリル しんごぼうの あまからあげ もずくスープ オレンジ	18日 ぎゅうにゅう きなこビスキュイパン ポークシチュー わかめと だいこんのサラダ	19日 ぎゅうにゅう やまさかたっしやめし とりにくの うめみそやき やさいいため りんご 食育の日 かみかみ メニュー	20日 ぎゅうにゅう ソフトフランスパン さけとはるやさいの グラタン キャベツとベーコンの スープに デコポン	14日 ぎゅうにゅう ごはん キムムッチ ぶたにくとやさいの たまごいため エビだんごスープ
24日 ぎゅうにゅう コスタリカライス やさいスープ ココアプリン	25日 ぎゅうにゅう やさいたっぷり しおラーメン たんぽぼしゅうまい (1人2こ) パリパリポテトの ちゅうかサラダ バナナ	26日 ぎゅうにゅう ハムライス さけのハーブやき レンズめと おしむぎのスープ メロン	27日 ぎゅうにゅう きなこあげパン ワンタンスープ かいそうサラダ	21日 ぎゅうにゅう ごもくクッパ かつおとしんじゃがの あげに にゅうないどうふ いちごソース
31日 ぎゅうにゅう スタミナチャーハン えびとおまめの ホッコリはるまき スパイシーポテト レタスと たまごのスープ				28日 ぎゅうにゅう ごこいり わかめごはん さかなの ねぎみそやき きりぼしだいこんの ベーコンソテー せんざりやさいの すましじる

<今月のこんだてよい>

6日(木)…サワラのお茶揚げ

八十八夜にちなんだお茶メニューです。八十八夜とは…「立春」から数えて八十八日目のことで、春から夏に移り変わる頃とされています。「♪夏も近づく八十八夜～♪」の「茶摘み」という歌にもあるように、昔から新茶の摘み取りが行われます。この日は、抹茶を混ぜた衣をつけて、旬のサワラをカラッと揚げます。

19日(水)…かみかみメニュー

毎月19日は「食育の日」です。石原小では、この日に合わせて「かみかみメニュー」を実施しています。

食べ物は、よくかんで食べないと、せっかくの栄養も、うまく体に取り込むことができません。普段からよくかんで食べる習慣をつけましょう！

「山坂達者飯」は「よくかんで食べてほしい」というコンセプトで考えられた給食メニューです。「山坂達者」は鹿児島県の方言で「心身をきたえる」という意味だそうです。じゃこ、大豆、さつま芋をカラッと揚げて、甘辛いタレと一緒にごはん混ぜます。

25日(火)…たんぽぼしゅうまい

「たんぽぼ」に見立てた可愛いしゅうまいを、給食室で手作りします。錦糸卵をまわして「たんぽぼ」の黄色い花を、干切りにしたしゅうまいの皮をまわして「たんぽぼ」の綿毛をイメージして作ります。お楽しみに～♪

27日(木)…きなこあげパン

夏に向かって気温が徐々に上がり、梅雨に向けて湿度も上がってきて、食欲が落ちてくる頃です。

人気メニューのあげパンとワンタンスープ、海そうサラダを食べて、みんなで元気に過ごしましょう！

