

きゅうしょくだより 5がつ

れいわ ねん がつ にちはっこう
令和6年4月30日発行

うねびがししょうがっこう
飯傍東小学校

しんがっき がスタートして1ヶ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を
楽しみにしてくれているようです。

きせつ か かわり目 で連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やす
くなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまったりすることがあります。はやね・早
おきをし、朝ごはんをしっかり食べてから元気に登校するようにしましょう。

3 パンズよく 食べよう た 食物のはたらきを知ろう

わたし からだ 毎日 の食事 からつくられています。食品には私 たちの命 を保
ち、体の成長を促し、活動するために欠かせない栄養素が含まれています。すべ
ての栄養素をちょうどよい割合で含んでいる食品はないので、健康な体をつくるた
めには、いろいろな食品を組み合わせて食事をとることが大切です。好き嫌いをし
ないでいただきます。

あか からだをつくる



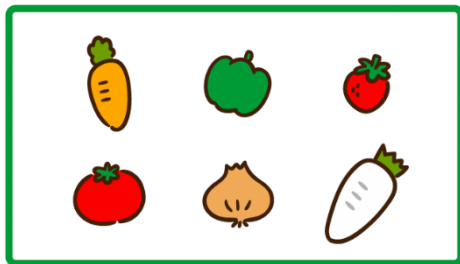
きいろ

エネルギーのもとになる



みどり

からだの調子をととのえる



朝ごはんをしっかり食べましょう

わたしたちの体は、前の日の晩に夕食をとったあと、寝ている
間もエネルギーを使っています。朝ごはんをしっかり食べてエネル
ギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身につけていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べると...

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー
のもととなり、勉強によ
く集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。
集中力も高まり、けが
の予防にもつながります。

心もウォームアップ!



生活リズムが整い、食卓
を囲んで1日を明るくスタ
ートできます。

5月 5日 5月 5日 5月 5日
SPECIAL × 福原市
どこの国の料理?

今月は、ストリートファイターに
登場するマリーザの出身国『イタリア』の料理ミートスパゲティ
が登場します!

《献立紹介》 茎わかめの五目煮

【作り方】

- ①塩蔵茎わかめ…塩抜きして細切り、豚肉…一口大に切る、つき
こんにやく…湯通しまたは塩もみして3cm長さに切る、にんじ
ん…せん切り。
 - ②豚肉を炒め、余分な脂を取り除く。
 - ③サラダ油を加え、にんじんとつきこんにやくを入れて炒める。
 - ④茎わかめを加えて炒める。
 - ⑤調味料で味を調える。白いりごまを加え仕上げる。
- ※給食では、リクエストに上がる人気の料理です。
塩蔵茎わかめは、フォークを使って割っていくと、簡単に
に細く切ることができます。たっぷりの水で、30~40
分かけて塩抜きしてください。

- 【材料 1人分】
- 塩蔵茎わかめ…10g
 - 豚肉…10g
 - つきこんにやく…8g
 - にんじん…5g
 - 白いりごま…1g
 - 三温糖…1g
 - 上白糖…0.5g
 - 濃口しょうゆ…1.5g
 - みりん風調味料…0.8g
 - サラダ油…0.3g