

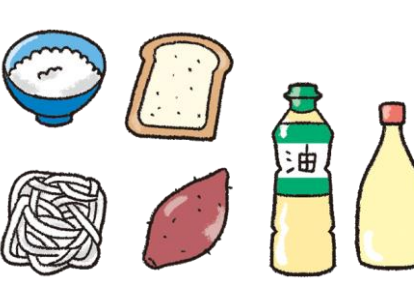
給食だより 5月号

かしはらしりつみなしみなみしょうがっこう
檀原市立耳成南 小学校

新年度が始まって1カ月が過ぎました。新しいクラスには、慣れましたか？
元気に過ごすためには、食事が大切です。疲れが出やすい季節でもあるので、朝昼夕の
三度の食事をしっかりと取りましょう。

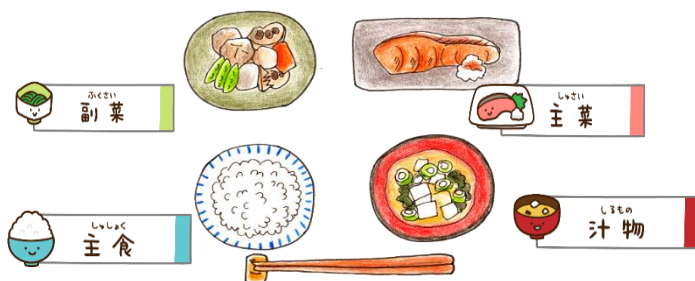
食べ物の働きを知ろう！

食べ物には、いろいろな栄養素が含まれています。栄養素は、どれも私たちの体
にとっても大切なものです。しかし、体に必要な栄養素をすべて含んだ食べ物はあり
ません。食べ物は、その栄養素の働きにより、大きく3つに分けられます。食べ物の
なかま分けを考えながら食べましょう。

赤	おもに体をつくるもの になる食品	緑	おもに体の調子をとと のえるものになる食品	黄	おもにエネルギーのもと になる食品
さかな にく たまご まめ まめせいひん 魚・肉・卵・豆・豆製品・ ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな 牛乳・乳製品・小魚・ かいそう 海藻など		やさいくだもの 野菜・果物・きのこなど		ごはん・パン・めん・いも・ あぶら 油・マヨネーズなど	

※配布している献立表の食品名の右側に3つのなかま「あ・み・き」と記入しています。参考にしてください。

食事を考えるときは、「赤・
緑・黄」の3つのなかまから
偏りなく選んで、主食、主
菜、副菜、汁物を決めるように
しましょう。



あさ げんき いちにち
朝ごはんんで元気に1日をスタートしよう！



朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？朝
ごはんを食べると、においがかいだり、かんだりすること
で、脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が
上がり、体全体が目覚めていきます。朝ごはんをしっかり
食べ、1日の生活リズムを整えましょう。



端午の節句

5月5日のこどもの日は「端午の
節句」ともいわれ、「こどもの成長を
願う日」です。菖蒲湯に入ったり、こ
いのぼりや武者人形を飾ったり、ち
まきやかしわもちを食べたりします。



こんだてしょうかい ~ 献立紹介 ~ にんじんしりしり

ざいりょう ひとりぶん
材料(1人分)

にんじん …20g
まぐろあぶらづけ …15g
たまご …15g
うすくちしょうゆ …1g
さとう …0.2g
サラダあぶら …0.2g

くわ かた
作り方

- ① にんじんは、せんぎ。たまごは、わりほぐす。
まぐろ油漬けは油をきる。
- ② にんじんをサラダ油でいためる。
(じっくり炒めることで、甘みがでます)
- ③ まぐろを加え、味付けする。
- ④ 溶き卵を回し入れ、混ぜて火を通す。

※沖縄の郷土料理で、本来は千切りにしたにんじんを卵と一緒に炒めて作ります。にん
じんと卵というシンプルな常備食材で手軽に作れ、色とりもあざやかです。給食ではツ
ナを加えて食べやすくしています。今月の給食では「卵なしのしりしり」です。

