

給食だより 5月号

かしはらしりつしょうがっこう
檀原市立小学校



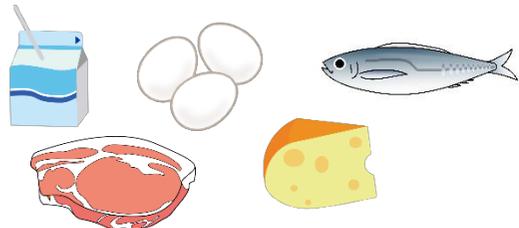
しんねんどはじ かげつ たが経ちました。あたらしいかんきょうでつか 出やすい時期です。朝から元気よく学校生活を送るために、早寝 早起きをして、きちんと朝食をとって登校しましょう。

食べ物の3つのなかま分けを知ろう！

食べ物には、いろいろな栄養素がふくまれています。栄養素は、どれも私たちの体にとって大切なものです。でも、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、その栄養素のはたらきにより、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。

あか赤

ちにく きんにく ほね
血や肉(筋肉)、骨になる



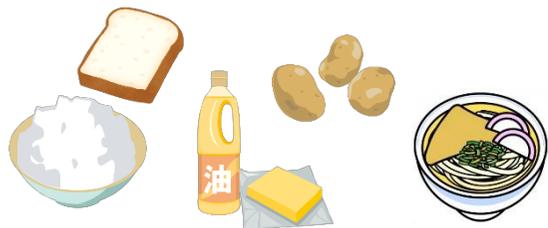
みどり緑

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える



き黄

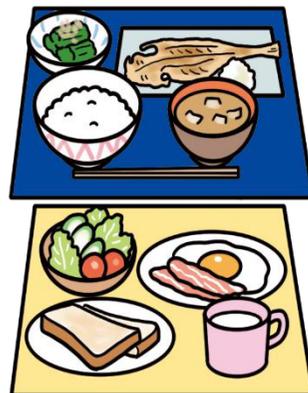
エネルギーのもとになる



チェックしてみよう

- ✓ 食事の中に、3つの色のなかまが入っていますか？
- ✓ どれか一色にかたよっていませんか？

あさごはんを食べよう！



あさごはんは、からだを自覚めさせ、一日の始まりを元気に過ごすためにもとても大切な役割があります。できるだけ赤、緑、黄がそろった食事を取りましょう。

もし食欲がない、時間がないという場合でも、牛乳を飲む、おにぎりを食べるなどして、何も食べないということのないようにしましょう！

たんごせつく 端午の節句



端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。ちまきは、古代中国から伝わったものです。



こんだてしょうかい ~献立紹介~ まめ 豆かりんとう

※給食ではリクエストに上がる人気のメニューです。



ざいりょう(ひとりぶん)

| | |
|----------|---------|
| | ぐらむ |
| ひよこまめ | ・・・9g |
| みずにだizu | ・・・9g |
| でんぶん | ・・・2g |
| ちりめんじゃこ | ・・・4g |
| さつまいも | ・・・20g |
| あげあぶら | てきりよう |
| こいくちしょうゆ | ・・・0.6g |
| さとう | ・・・5g |
| みず | ・・・2g |

つくりかた

- ① ひよこまめとみずにだizuは、さつとあらう。さつまいもは1センチメートルかくにきる。
- ② だizuにでんぶんをまぶし、あぶらであげる。
- ③ ひよこまめにでんぶんをまぶし、あぶらであげる。
- ④ さつまいもをあぶらであげる。
- ⑤ ちりめんじゃこをあぶらであげる。
- ⑥ しょうゆとさとうみずでたれをつくり、あげただizu・ひよこまめ・さつまいも・ちりめんじゃこをからめてまぜる。



Main menu table for May 1st to 17th. Columns include date, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes a callout for 'May 8th: Maehorobashi Day' with a character illustration.

Main menu table for May 18th to 31st. Columns include date, meal name, ingredients, and nutritional information. Includes a callout for 'May 18th: School Nutrition Day' with a character illustration.

あ:あかいろのたべもの...からだをつくるものになるもの き:きいろのたべもの...ねつやちからになるもの み:みどりいろのたべもの...からだのちようしをとのえるもの

マークの日は、家庭から「おはし」を持ってきましょう。
がついているのは、檀原、御所、高市地区でとれた食べ物です。

がついているのは、奈良県でとれた食べ物です。

リュウも大好きな学校給食で郷土の恵みを味わっていただきます。