

5月 給食だより



令和5年5月12日（金）
東久留米市立神宝・第六小学校
栄養士 所 真理
第 2 号

新年度が始まって早くも1か月、新しい環境にも慣れてきたでしょうか。運動会に向けて、どの学年も張り切って準備をしていますね。ですが、体が暑さになれていない今の時期は、体調が気温に影響されやすくなります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体の調子を整えましょう。



..... 朝ごはんの効果



朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始め、朝の排便を促します。

エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん

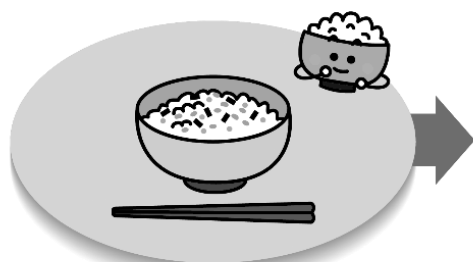
ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、まずはエネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。



朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラス！



主食+1品食べている人

さらに1品追加して、主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



保護者のみなさまへ

<給食費について（再掲）>

給食費の引き落とし日は、毎月10日です（土日祝の場合は翌営業日）。前日までに必ず入金をお願いいたします（引き落としの際には、1回につき10円の手数料がかかります）。

初回の引き落とし日は5月10日（水）です。手続きの関係上、初回は4、5月分まとめての引き落としになりますのでご承知おきください。

<給食試食会について>

6月（6年生移動教室の時期）に、給食試食会を実施する予定です。詳細は、後日あらためてお知らせをいたします。

4月 給食の感想

4月に子供たちからもらった感想をご紹介します。

- ・からあげがさくさくしておいしかったです。
- ・からあげがおいしかった。おなべが大きくてすごい。
- ・フルーツポンチの白い四角いのが歯にはさまって、おもしろかったよ！（ナタデココ入りのフルーツポンチの日）
- ・ケーキの焼き目から甘さまで全てに感動しました。（小松菜ケーキの日）
- ・コーンポタージュが甘くておいしかった。
- ・アスパラシチューにアスパラがたくさん入っていておいしかった。
- ・たけのこごはんのたけのこがおいしかったです。
- ・青菜のごま和えがまた出るときは2倍にしてください！
- ・みそ汁のこんにゃくがおいしかったです。ししゃもも食べたらすごくおいしかったです。



🔍 給食レシピ 🔍 豆じゃこナッツ *5月11日（木）の献立より

<材料>（約4人分）

- | | | |
|---------------|-------------|-------------------------|
| ・大豆水煮……100g | ・片栗粉……適量 | ・揚げ油……適量 |
| ・ちりめんじゃこ……10g | ・アーモンド……20g | |
| ・さとう……小さじ2 | ・しょうゆ……小さじ2 | ・みりん…小さじ1 ・酒……小さじ1/2 |

※調味料はお好みで量を加減してください。

<作り方>

- ①ちりめんじゃこ、アーモンドは軽く炒る。
- ②大豆に片栗粉をまぶし、油で表面がカリッとするまで揚げる。
- ③さとう、しょうゆ、みりん、酒を合わせて煮切る。
- ④じゃこ、アーモンド、揚げ大豆、たれを全てあえる。

☆噛み応えのある食材を使った副菜です。豆が苦手でも、揚げると食べられる児童も多いです。

給食では、アーモンドは皮を除いて細切りにしたものを使っていますが、普通のアーモンドでも作れます。

