



新緑のとても美しい季節になりました。木の芽がすくすくのびるように、子どもたちも大きくなっています。心も体も健やかに育つように、食生活を見直しましょう。

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。白頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



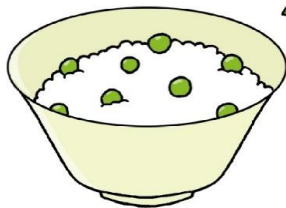
力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

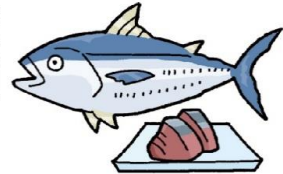
旬を味わう給食紹介 グリーンピースごはん



今月は、グリーンピースごはんが登場します。この時季に出回る旬のグリーンピースは、香りがあって、もっともおいしいといわれています。

春と秋に 旬がある!? かつお

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいがかわり、春頃の「初がっお」はたたきに、秋頃の「戻りがっお」は刺身がおすすめです。



「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

5月16日に1年生のみなで
「グリーンピースのさやむき」に
挑戦します！

令和7年度 給食費引き落とし日について

月末（土日祝は翌営業日）に引き落としがされますので、

前日までに口座への入金をお願いいたします。

5月分 6/2 6月分 6/30 7月分 7/31

★給食の献立紹介★

食育の日に登場する給食レシピを紹介します。
ぜひつくってみてください。

＜バターライスのえびクリームソースがけ＞

材料（4人分）

○精白米	300 g
○押し麦	20 g
○バター	8 g
○塩	2.8 g
○バター	20 g
○小麦粉	28 g
○牛乳	170 g
○鶏胸肉	80 g
○たまねぎ	200 g
○人参	60 g
○むきえび	80 g
○炒め油	4 g
○塩	2 g
○こしょう	0.04 g
○スープの素	2.8 g
○スキムミルク	24 g
○ケチャップ	15 g
○パセリ	4 g
○水	80cc

（作り方）

- ①精白米を研ぎ、押し麦を加え、やや少なめの水加減（固め）で、バターと塩を入れて炊く。（A：バターライス）
- ②鍋を熱しバターを溶かし、ふるった小麦粉を入れよく炒め、牛乳を少しずつ入れよく混ぜ、ルウをのばす。（B：ルウ）
- ③鶏胸肉は一口大、たまねぎは薄切り、人参はいちょう切り、パセリはみじん切りにする。むきえびはさつと茹でておく。
- ④鍋を熱し炒め油をひき、鶏肉、たまねぎ、人参の順に炒める。
- ⑤水を加え、具材が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑥水で溶いたスキムミルク、塩、こしょう、スープの素、ケチャップで調味する。
- ⑦むきえびを加え、かき混ぜながら②を加え、さらに煮込む。
- ⑧パセリを散らし、できあがり。

★バターライスにえびクリームソースをかけて食べてください★

今月は、「田代小学校の先生リクエスト献立」です！！