



風薫る5月、さわやかな季節になりました。  
 気温も高くなり始め、運動会に向けての練習も少しずつ本格的になっていきます。  
 朝ごはんをしっかりと食べ、元気に1日を過ごせると良いですね。



## 朝ごはんをしっかりと食べて登校しよう！

令和4年度に実施した食育アンケートでは、毎日朝ごはんを食べている児童は74%（学校が休みの日は71%）でした。第4次食育推進基本法では、朝食の欠食をする子の割合を0%にすることが目標として掲げられています。朝ごはんは1日を元気に過ごすために、とても大切な食事です。早寝・早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べられると良いですね。

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て、朝の排便を促します。

## あさごはんの3つのスイッチ



### 食欲がないときは・・・

食育アンケートで調査した結果、朝ごはんを食べない理由の第1位は「おなかがすいていない」でした。食欲がないときには、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしている可能性があります。まずは、早寝・早起きを心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえてみましょう。野菜ジュースやヨーグルト、果物など食べやすいものから始めて、少しずつ食べられる量や内容を考えていけると良いですね。

気温が高くなり始め、登校中の脱水にも注意が必要です。

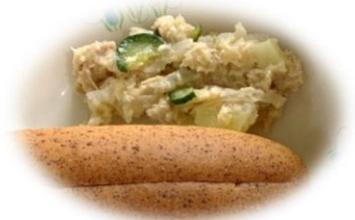
朝ごはんを食べ、食事からも水分補給をして、元気に1日を過ごせるようにしたいですね。



## 給食レシピ

朝ごはんにもおすすめ！

### ツナサンド



<材料> 小学校中学年の4人分

- コッペパン …… 4個
- ツナ …… 100g
- じゃがいも …… 200g
- たまねぎ …… 50g
- きゅうり …… 20g
- 塩・こしょう …… 少々
- マヨネーズ …… 40g

<作り方>

- ①パンは表面に切り込みを入れ、具をはさめるようにする。
- ②じゃがいもは薄いいちょう切り、たまねぎは小さい角切り、きゅうりは半月切りにし、じゃがいもはやわらかくなるまで茹でる。（給食ではきゅうりもさっと茹でます）
- ③フライパンにツナの油を入れて、ツナとたまねぎを炒める。
- ④茹でたじゃがいもを③に入れ、塩こしょうをしてよくあえ、きゅうりとマヨネーズをまぜて冷やす。
- ⑤パンに具をはさんで完成です！

★お好みで材料をアレンジしてください♪

HP ではカラーの  
 写真が見られます

# 給食レシピ

春が旬の春キャベツを使ったメニューです！

## 小松菜とじゃこのカリカリサラダ



＜材料＞ 小学校中学年の4人分

- ちりめんじゃこ・・・ 15g
- ごま油・・・ 小さじ1・1/2
- こまつな・・・ 120g
- キャベツ・・・ 120g
- にんじん・・・ 20g
- ホールコーン・・・ 40g
- ごま油・・・ 小さじ1/2
- しょうゆ・・・ 小さじ1・1/2
- 砂糖・・・ 小さじ1
- 酢・・・ 小さじ1
- 白いりごま・・・ 少々

＜作り方＞

- ①ちりめんじゃこは油でから炒りし、カリカリにする。
- ②小松菜は3cm程度の長さにし、キャベツは1cm幅の短冊切り、にんじんも短冊切りにしてそれぞれ茹でる。
- ③フライパンに調味料を熱し、ホールコーンを軽く炒め、②の野菜も入れてよくまぜる。
- ④冷蔵庫で冷やし、いりごまをあえ、上に①のちりめんじゃこをのせて完成です！

- ・ちりめんじゃこのカリカリとした食感がアクセントになり、食がすすむサラダです♪
- ・春キャベツが美味しい時期なので、キャベツだけで作るのもおすすめです！



●4月29日（土）の給食について  
4月29日は、5月2日（火）の献立を実施します。  
献立の詳細は学校給食予定献立表5月をご覧ください。

## 運動会当日も

### しっかり朝ごはん！

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



## たんご せっく 端午の節句

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、こいのぼりや五月人形をかざり、ちまきや柏餅を食べます。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。ちまきは、古代中国から伝わった食べものです。

給食では、5月8日（月）にこどもの日献立を実施します。



## おしらせ

5月分の引き落とし日は、**5月8日（月）**です。

1年生は4・5月分の6,100円

2～6年生は 4,100円です。

1人につき、手数料10円がかかります。

残高の確認をお願いいたします。

毎月19日は  
**食育の日**



今年度の食育の日のテーマは、  
「国語の教科書を  
給食で味わおう！」です！

5月は、小学5年生で学習する  
「カレーライス」にちなみ、  
“中辛カレー”をとりいれました！  
いつもとはひと味違うカレーを  
お楽しみに♪

