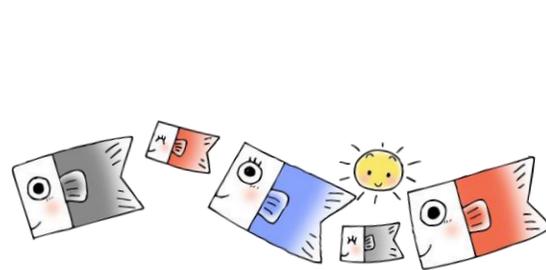


5月給食だより



運動会の練習が始まりました！

これから夏に向けて気温や湿度が上がってきますが、体調を整え、元気に過ごす秘訣として、まずは、一日の元気のもとである「朝ごはん」をしっかりとり体調を整えましょう。



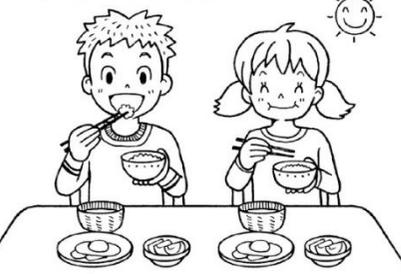
毎日、朝ごはんを 食べましょう!!

のために

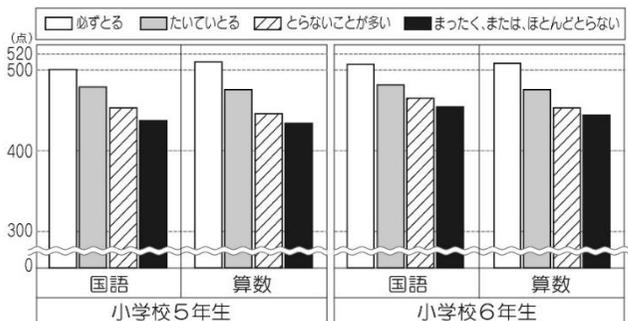
☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。



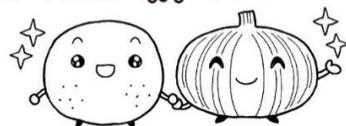
朝ごはんを食べるとテストの結果もよい!



このグラフにあらわれているように、朝食を必ずとるといふ人は、どの教科でもテストの平均得点が高くなっています。

旬の食材

ぼくたち新入生



新じゃがいも 新たまねぎ

たまねぎは、通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新たまねぎは品種が違い、掘ってすぐに出荷するもので、やわらかくて甘みがあります。新じゃがいもも掘り立てをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特長。野菜の中の「新入生」といえます。

● 食育体験「グリンピースのさやむき」 ●



4月25日(木) 2年生が「グリンピースのさやむき」を行いました。事前に図書館司書の佐藤先生から、関連の絵本の読み聞かせをしていただきました。

「どうやってむくの?」「早くむきたい!」と興味津々の子どもたち。「今日の給食に使うよ。1年生から6年生、先生達も食べる大事な食材だからね。」と伝えると、真剣に、楽しみながら、一生懸命むいてくれました。

さやむきをしながら、1つのさやに入っている豆の数や、形、大きさを比べたり、匂いや手触りなどを感じとったりと様々なことに気づいてくれました。

さやむき体験後は給食室で調理し、おいしいグリンピースごはんができました。他の学年からも「2年生がむいてくれたグリンピース、おいしい。」との声をきくことができました。(子どもたちの感想は放送室前に掲示しています)



● 新たまねぎソース ●

5月15日(水)の「ホキの新玉ねぎソースがけ」の玉ねぎソースは、今が旬の新玉ねぎを使ったソースです。甘酸っぱさおいしい、白身魚や鶏肉などに片栗粉をつけて揚げたものによく合うソースです。

調味料は大量調理仕様です。御家庭では配分を参考に多めに御用意ください。

<材料> 1人分

- 新玉ねぎ 25g (薄切りにしておく)
- 酢 3g 砂糖 3g しょうゆ 3g 酒 1g
- にんにく 少々 油 少々

- ①油を熱して、にんにくを香りがでるまで炒める。
- ②玉ねぎと酢以外の調味料を合わせて加熱します。
- ③玉ねぎがしんなりしてきたら、酢を加えてできあがりです。