５月給食だより

令和５年４月２５日
足立区立足立入谷小学校
校　長　　田村　正弘
栄養士　　齊藤　絢子

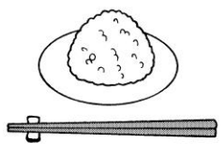
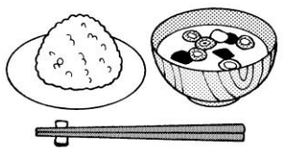
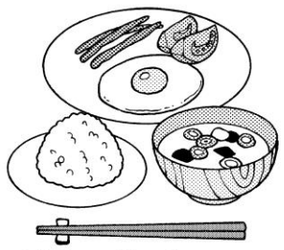
心地よい季節になりました。新しい環境にも慣れてくる頃ですが、同時に今までの緊張感がゆるみ、疲れが出てくる時期でもあります。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。

朝食効果
- **体を目覚めさせ、脳の働きを活発にします。**
- **体の動きをスムーズにします。**
- **生活習慣病になりにくい体をつくります。**

朝食を食べると脳にエネルギーが補給され、集中力が高まります。また、寝ている間に下がった体温が上昇し、体全体が目覚めます。

毎日きちんと朝食をとって規側正しい食生活をしていると、生活習慣病になりにくいといわれています。

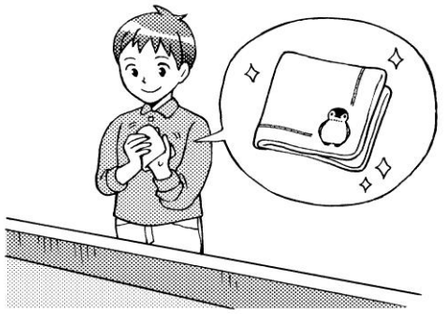
朝ごはんステップアップ

ホップ（主食のみ）	ステップ（主食＋１品）	ジャンプ（バランスを考える）
		
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん（おにぎり）やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、もう１品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。	主食＋１品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実だくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

給食当番はクラス全員の給食を扱うので、特に清潔にすることが大切です。

自分一人の問題ではなく、みんなのためにも給食当番は、きれいな白衣を身につけ、作業を行う前にしっかり手を洗いましょう。

手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、１日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなにおいのもとになったりします。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。

野菜の日レシピ　＜５月の野菜：グリンピース＞

＊グリンピースごはん＊

材料［４人分］

グリンピース（さや付きもの）・・・・５０ｇ
塩・・・・少々
日本酒・・・・・小さじ１/２
しょうゆ・・・・・小さじ１

作り方

① 米を研ぎ、炊飯器の目盛に合わせて、水をはる。
② ①に、塩、日本酒、しょうゆを入れ、米を炊く。
③ グリンピースのさやをむく。
④ なべに湯をはり、ふっとうさせたところへ、③のむいたグリンピースを入れて茹でる。
⑤ 茹で上がったら、冷水にさらし、ざるにとって水気を切る。
⑥ 炊きあがったごはんに茹でたグリンピースを混ぜれば、出来上がり。