

# 給食だより 5月

足立区立西保木間小学校  
校長 出水 典克  
栄養士 碓谷 希

新年度が始まり1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょう。  
みなさんは、毎日きちんと朝ごはんを食べていますか？ 元気に1日をすごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べることで、生活リズムもととのいますので、しっかり食べて、元気な毎日を送りましょう。

脳のエネルギーになる

## 朝食を食べて元気にすごそう！

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

体が目覚める

体温が上がる

排便を促す

血流がよくなる



### 朝ごはんをおいしく食べるためには…

早起きをする

早く起きると時間に余裕ができ、おなかもすきます。

時間を決める

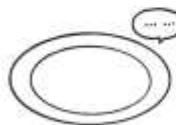
同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない

夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。

### 朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない



30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

主食のみ



みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

主食と主菜



野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

今が旬 グリンピース

グリンピースはえんどうの若い実です。ビタミンB群や炭水化物、たんぱく質が含まれています。缶詰や冷凍食品などで1年中出回っていますが、旬は今の時期です。新鮮なものは香りも甘みも格別です。ゆで立てのグリンピースをぜひ味わってみましょう。

## 保護者の皆様へ

朝ご飯は大切な食事です

子どもたちは、午前中から勉強や運動でエネルギーをたくさん使います。朝ご飯を食べないと授業に集中できず、体を動かす元気が出ません。また、お子さんの食欲がないようであれば、早めに寝て早く起きるようにすると、おなかやすくなります。まずは「食べること」が習慣になるように、お声掛け、お願いします。



～給食の献立、作ってみませんか～

★今月は、5月30日の野菜の日メニューより「グリーンシチュー」を紹介します！

材料：4人分

- ・鶏肉 50g
- ・ベーコン 20g
- ・じゃがいも 中1個 いちょう切
- ・たまねぎ 中1個 スライス
- ・にんじん 1/3本 いちょう切
- ・マッシュルーム 20g
- ・炒め油 小さじ1と1/2
- ・ホワイトソース 140g (右上の分量を合わせて作る)
- ・塩 小さじ1
- ・グリンピース 180g
- ・鶏がらスープ 420cc
- ・粉チーズ 大さじ1

ホワイトソース

- ★油 大さじ1
- ★バター 大さじ1
- ★小麦粉 大さじ3
- ★牛乳 120cc

鞘なしのグリンピースを使う場合は、100gになります。

作り方

- ①フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。
- ②鶏肉に火が通ったら、ベーコン、人参、玉葱、マッシュルームを加えて炒め、鶏がらスープとじゃがいもを加えて煮込む。
- ③グリンピースは、鞘を剥いてから柔らかく茹で、ミキサーにかけてピューレ状にする。(ミキサーがまわりにくい時は、鶏がらスープを適量加える)
- ④★を合わせてホワイトソースを作り、グリンピースのピューレを加えて混ぜる。
- ⑤じゃがいもに火が通ったら、④を溶き入れる。
- ⑥粉チーズとみじん切りにしたパセリを加える。

### 給食費について

給食費は足立成和銀行の口座から引き落としになります。給食費のお支払が滞りますと、献立通りの給食が出せません。未納などごさいませんよう残高の確認等、ご協力お願いいたします。  
※5月引き落としにつきましては、2か月(4月・5月)分となります。