給食だより５月号

令和５年４月２８日(金)
足立区立栗原小学校
校　長　　田中　泰徳
栄養士　　濵園　　愛

新年度が始まって １ か月がたちます。子供たちも新たな環境に少しずつ慣れてきたころでしょう。

しかし、疲れがたまってきている時期でもあります。有意義な学校生活を送るために、早寝、早起きをして、きちんと朝食をとり、生活のリズムを整えましょう。

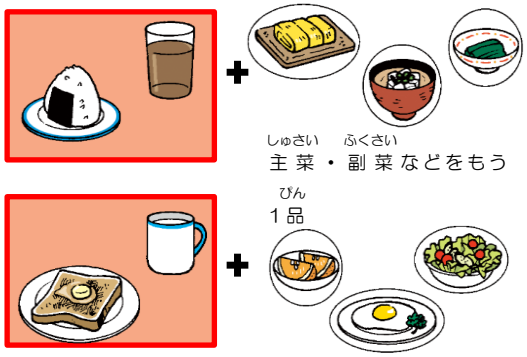
朝ごはんで元気に１日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？　朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受け、体に目覚めのスイッチが入ります。すると、胃腸が動き始め、体温が上がり、元気に活動でき、排便を促します。元気に１日のスタートを切るため、早く起きて朝ごはんをしっかり食べましょう。

注目！ 朝ごはんを食べて学力・体力UP

朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

いつもの朝食に+1品



みなさんは、学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活をすごすためにも、朝食をしっかり食べて登校することが大切です。まずは、何か食べることが基本ですが、栄養のバランスにも気を付けましょう。

野菜の日メニュー：アスパラとキャベツのペペロンチーノ

材料(4 人分)			
スパゲッティ	300ｇ	アスパラガス（斜め切り）	２本
鶏小間肉	80ｇ	キャベツ（色紙）	葉っぱ（大）１枚
ベーコン（短冊）	50ｇ	玉ねぎ	1/2 個
にんにく（みじん）	大ひとかけ	塩	小さじ2/3
タカノツメ（ホール）	１本	こしょう	少々
オリーブ油	大さじ１	しょうゆ	大さじ１弱

作り方

（下準備）
・アスパラガスを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけてレンジで２０秒加熱する。
① スパゲッティは、塩（分量外）を加えたお湯で茹でる。
② （①と同時進行で）フライパンに分量の 1/3 のオリーブ油を加え、強火でキャベツをさっと炒めて取り出す。
③ 同じフライパンに、残りのオリーブ油・タカノツメ・ニンニクを入れ、弱火にかける。香りが立ち、ニンニクがうっすら色付いたらタカノツメを取り出して中火にし、鶏肉、ベーコンを炒める。
④ 玉ねぎを加えてさらに炒め、火が通ったら②を加えてさっと炒め合わせる。
⑤ ①と①のゆで汁をお玉１杯加えて炒め、味付けし、最後にアスパラを加える。

「出典　株式会社少年写真新聞社【SeDoc】」