

給食だより

令和6年5月16日(木)

東久留米市立神宝・第六小学校

栄 養 士
第 2 号

新年度が始まって早くも1か月、新しい環境にも慣れてきたでしょうか。5月は比較的過ごしやすい季節ですが、日差しが強まり、夏のような暑さになる日も多くなっています。こまめな水分補給や服装の調整をして熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて体の調子を整えましょう。

…… **朝ごはんにはいろいろとがいっぱい!** ……

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。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、朝の排便を促します。

エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん

ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、まずはエネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラス!

さらに1品追加して、主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!

はる
春のおいしさ

グリーンピース

グリーンピースは、^み実えんどうともいわ
れていて、^み実（^{しゆし}種子）を^た食べる^{やさい}野菜です。
^{かんづめ}缶詰や^{れいとう}冷凍のものは、^{ねんじゅうつか}1年中使うことが
できて^{べんり}便利ですが、^{しゆん}旬に^{でまわ}出回るグリーン
ピースは、^{ふうみ}おいしく、^{ゆた}風味が^{あざ}豊かで^{あざ}鮮や
かな色^{いろ}が^{とくちょう}特長です。^{にもの}煮物、^{いたもの}炒め物、^{まめ}豆ご
はん、^{りょうり}おひたしなどの^{さいでき}料理に最適です。

4月 給食の感想

4月に子供たちからもらった感想をご紹介します。

- ・からあげがおいしかった。おなべが大きくてすごい。
- ・フルーツポンチの白い四角いのが歯にはさまって、おもしろかったよ！（ナタデココ入りのフルーツポンチの日）
- ・ケーキの焼き目から甘さまで全てに感動しました。（小松菜ケーキの日）
- ・コーンポタージュが甘くておいしかった。
- ・アスパラシチューにアスパラがたくさん入っていておいしかった。
- ・たけのこごはんのたけのこがおいしかったです。
- ・青菜のごま和えがまた出るときは2倍にしてください！
- ・みそ汁のこんにゃくがおいしかったです。ししゃもも食べたらすごくおいしかったです。

◎給食レシピ◎ お好み焼き風ナン *5月9日（木）の献立より

<材料>（約4人分）

- ・ナン（15cm程度）……4枚
- ・中濃ソース……16g
- ・マヨネーズ……28g
- ・油……小さじ1
- ・豚ひき肉……50g
- ・干し桜えび……小さじ
- ・キャベツ……150g
- ・紅しょうが……適量
- ・ピザチーズ……50g
- ・おかか……適量
- ・青のり……適量

※調味料はお好みで量を加減してください。

<作り方>

- ①ソースとマヨネーズをまぜ、ナンにぬる。
 - ②油で豚ひき肉を炒め、色が変わったらキャベツ
 - ③②、おかか、青のり、チーズをパンにのせ、オーブンやトースターで焼く。
- ☆ナンを使って、もちっとしたピザ風に仕上げました。食パンでも作れます。

保護者のみなさまへ

<給食試食会について>

6月（6年生移動教室の時期）に、給食試食会を実施予定です。今年度は、昨年度に引き続き、これまでの感染症流行により試食会を実施できなかった学年を対象といたします。会場の都合により、2・3年生の保護者を対象とさせていただきますのでご了承ください。（現1年生保護者対象の試食会は、来年度実施予定です。）詳細は、後日あらためてお知らせを配布いたします。