

5月 給食だより

2023年5月

逗子市立沼間小学校

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかり取ることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。運動会の練習も始まっています。「朝ごはん」をしっかり食べて登校しましょう。

朝ごはんの効果



<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜の みそ汁 野菜 スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p>
			<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>

* タごはんの残りや冷凍食品などの市販品を活用してもよいと思います。

○朝ごはん「具たくさんおにぎり」は、いかがでしょう。いろいろな食品が一度にとれ、よいかと思います。

「青菜のしらすチーズおにぎり」

【材料】

温かいごはん 300g
小松菜 1束
プロセスチーズ 2こ(30g)
しらす干し 大さじ2

【準備】 ①小松菜は、ゆでて細かく切っておく。

②チーズは、8等分に切っておく。

【作り方】 ごはんに①と②としらすを混ぜ、手に塩水をつけて握る。

「竹輪とブロッコリーのおにぎり」

【材料】

温かいごはん 200g
ちくわ 1本
ブロッコリー 45g
しょうゆ 大さじ1/2
鰹節 5g

【準備】 ①ブロッコリーをゆでて、細かく切り、水気をしっかりとる。

②ちくわを輪切りにしておく。

【作り方】 ごはんに①と②、鰹節、を入れ、しょうゆを回し入れたら、混ぜ、握る。

「梅おかかつナオイルおにぎり」

【材料】

温かいごはん 400g
ツナ缶 1缶
梅干し 2こ
青じそ 5枚
鰹節 1袋

【準備】 ①梅干しを叩いて、ペースト状にしておく。

②青じそは、千切りに切っておく。

③Aを作っておく。

【作り方】 ごはんにツナ缶と①と②と鰹節とAを入れてよく混ぜ、握る。

A { しょうゆ 小さじ1
和風だしの素 小さじ1/2

「韓国のりとたまごのおにぎり」

【材料】

温かいごはん 200g
ごま油 大さじ1/2
卵 1こ
韓国のり(ふりかけタイプ) 8g
めんつゆ 大さじ1/2
白ごま 小さじ1

【準備】 ①Aで炒り卵を作っておく。

【作り方】 ごはんと①に麺つゆを回し入れ、白ごま韓国のりを入れ混ぜ、握る。

A {

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子が見えてきます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中諸対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。