

# 5月 給食だより

江戸川区立  
新田小学校

## 生活リズムを見直そう

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子供たちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなかおきられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がなかったりなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント

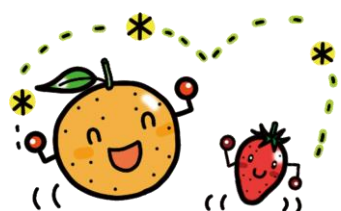
<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレに行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

## 朝ごはんはプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また、牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

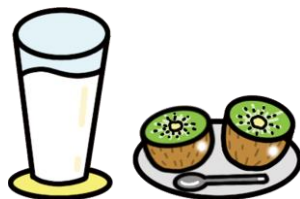
### くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな栄養素がとれる!



生で食べられるくだものは、栄養素をむだなくとることができます!

とても手軽で簡単に食べられる!



くだものや牛乳、ヨーグルトなどは特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にしてくれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。

# 給食活動のお知らせ

## ★5月17日(金): 運動会応援給食

18日(土)の運動会にちなんで、子供たちが活躍できるように『チキンカツバーガー』を作ります!



### 【運動会について】

5月18日(土)は、運動会です。お弁当の用意をお願いします。  
雨の場合は、19日(日)に延期となり、お弁当も必要です。  
なお、20日(月)は振替休業日となります。

## ★5月22日(水): 世界の料理<<オランダ>>

『ベーコンとチーズのパンネック』は、オランダの伝統的な料理のひとつで、もちもちとした食感の薄焼きパンケーキです。給食では、ベーコンやチーズの他に、マッシュルームやはちみつなどを使います。ベーコンとチーズの塩味に、はちみつの甘さが加わって、甘塩っぱい薄焼きパンケーキになります。その他に、オランダでは、ジャムや菓物をのせたデザート系のパンネックもあります。



エルテンスープ

『エルテンスープ』は、えんどう豆のスープです。えんどう豆をベースに玉ねぎ、じゃがいも、セロリ、ウィンナーなどを入れて、えんどう豆が煮崩れるまで煮込んで作ります。

## ★5月23日(木): 郷土料理<<熊本県>>



「高菜」は、熊本県阿蘇地方の特産物で、アブラナ科でからし菜の一種にあたる野菜です。『高菜めし』は、高菜漬の他に豚ひき肉やたけのこ等を使って、ご飯に混ぜ合わせて作ります。

『太平燕』は、熊本県の家庭料理や中華料理店などで親しまれている料理で、春雨をメインに炒めた野菜、エビなどの魚介類、豚肉などを入れた真だくさんのスープです。



材料名	5人分 (g)
鮭	5切れ
◎塩	少々
◎こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
パン粉	30

### ☆鮭のさざれ焼き☆

#### 【作り方】

- ① 鮭に塩とこしょうで下味をつける。
- ② ①の鮭にマヨネーズをぬって、パン粉をまぶします。
- ③ オーブンで180℃15分ほど焼く。

※パン粉は、生パン粉と乾パン粉どちらでも大丈夫です。



フライパンでも作れます。焼き色がつくまで焼いてください。