



新年度が始まって、1ヶ月がたちました。新たな環境にはもう慣れましたか？気温の寒暖差が大きいこの時期は、ちょうど疲れがたまったり、ゴールデンウィークのお休みで生活リズムが乱れやすかったりします。

大人も子どもも生活リズムを作ることはとても大切です。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

元気な1日は朝ごはんから！

朝ごはんには大切な役割がたくさんあります。朝ごはんを食べないと頭が働かず、日中に活動するためのエネルギーも不足してしまいます。元気の源となる朝ごはんを必ず食べましょう。



ステップ1
まず、何かを食べましょう

ごはん、パン、牛乳、ヨーグルト、チーズ、バナナ、りんご、野菜ジュースなど

ステップ2
組み合わせて食べましょう

ごはん、パンなどの主食と納豆、卵、ハム、チーズ、のり、トマト、野菜ジュース、牛乳、ヨーグルト、バナナ、市販のお総菜、前日の残りのおかずなどを組み合わせて食べましょう

ステップ3
ひと手間かけて作ってみましょう

おにぎり、ピザトースト、サンドイッチ、焼魚、目玉焼き、ポイルウイナー、みそ汁、サラダなど

ステップ4
主食、主菜、副菜をそろえましょう

主食（ごはん、パン、めんなど）と主菜（魚、肉、卵、大豆製品を使った料理）と副菜（野菜、きのこ、海藻を使った料理）をそろえて食べましょう。

朝食をおいしく食べる工夫

朝、30分早く起きましょう。
夜遅くに、夕食や夜食を食べ過ぎないようにしましょう。



5月2日は有機野菜給食の日 ～子どもの日スペシャル～

子どもの日を祝して、市貝産の有機野菜を使った献立を提供します。
有機たけのこやスナップエンドウを使用した「たけのこご飯」や小松菜・にんにくを使用した「スタミナみそ汁」が登場します。



お家で作ってみよう～給食の献立「花野菜サラダ」～

花野菜？と思うかもしれませんが、ブロッコリーやカリフラワーなど植物の花の部分を使ったサラダをご紹介します。

材料（1人分）

ブロッコリー 25g
カリフラワー 25g
コーン 12g
ロースハム 8g

作り方

- ① ブロッコリー・カリフラワーは食べやすい大きさに切り、お湯で茹でたら、氷水などで冷やす
- ② コーンと1cm角に切ったハムを①に加えてお好みのドレッシングで和えてできあがり

ポイント

ブロッコリーは過熱しすぎると色味や食感も悪くなり、お湯にビタミンCが溶け出して、せっかくの栄養も逃げてしまいますので、茹ですぎに注意しましょう。また、よく冷やすと鮮やかな緑色が出てきれいになります。パスタやダイスチーズを加えてもおいしいですよ。