

食育だより

5月号

新学期が始まって、もうすぐ1ヶ月がたちますね。4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、休みで生活リズムが崩れてしまいやすくなります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう

はやね はやあ あさ

早寝・早起き・朝ごはん

元気に1日をすごすためには、早寝・早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとすることが大切です。

はやね 早寝



睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て充分な睡眠をとりましょう。

はやあ 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

あさ 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中元気に活動するため、朝食をとりましょう。

保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかつたりする傾向にあるようです。家族で早寝・早起き・朝ごはんを実践して元気に過ごしましょう。

ほごしゃ かた 保護者の方へ 西初石小 おすすめレシピ

がつ
4月の人気メニューにく
肉みそ丼うち
お家で一緒に
作ってみて下さい

ざいりょうめい 材料名	じどり 児童 ひとりぶん(g)	きりかた 切り方	つくかた 作り方
ごはん	140g		①ごはんは炊いておく
あぶら 油	1g		②鍋に油をひき、しょうがを加えて炒める。香りが立ち始めたら豚ひき肉も加えて炒める。
しょうが	1g	みじん切り	③にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、大豆(水煮)、★印の調味料を加えて炒める。
ぶた 豚ひき肉	25g		④具材に火が入ったら、ピーマンを加えてさっと炒める。
にんじん	15g	みじん切り	⑤ごはんの上にのせたら出来上がり
たま 玉ねぎ	20g	みじん切り	
なが 長ねぎ	10g	みじん切り	
だいす 大豆(水煮)	15g	あらくきざむ	
ピーマン	8g	しかく 四角	
★料理酒	1.5g		
★みそ	4g		
★三温糖 (砂糖でも可)	3g		
★こいくちしょうゆ	2g		



4月に残菜が
ほとんどなかった献立です

がつ
5月のおすすめメニュー マカロニサラダ

作り置きして
朝ごはんにもおすすめです

ざいりょうめい 材料名	じどり 児童 ひとりぶん(g)	きりかた 切り方	作り方
リボンマカロニ	7g		①リボンマカロニ、キャベツ、きゅうりはゆでて、しぶっておく
ツナフレーク	10g	あぶら 油をきておく	②ゆでた材料とツナフレークを★印の
キャベツ	30g	たんぱく 短冊	調理料で和えて出来上がり
きゅうり	10g	わぎ 輪切り	(★の玉ねぎは炒めると甘みが増しておいしくなります)
☆こいくちしょうゆ	1.5g		
☆穀物酢	1.5g		
☆食塩	0.1g		
☆こしょう	少々		
☆三温糖 (砂糖でも可)	2g		
☆油	1g		
☆玉ねぎ	8g	すりおろす	

