

5月

# 給食だより



令和2年5月  
高岡市立万葉小学校

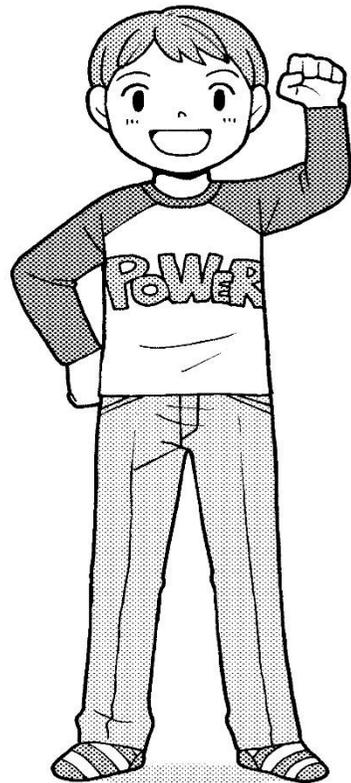
さわやかな季節になりました。学校の周りの草木の緑が少しずつ濃くなってきています。花や草に水や肥料・日光が必要であるのと同じように、人間にも食事や睡眠、適度な運動が必要です。しっかりと食事を取り、規則正しい食習慣に心がけ、元気な毎を送りましょう。

脳のエネルギーになる

朝食を食べて元気に過ごそう！

体が目覚める

体温が上がる



血流がよくなる

排便を促す

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よく噛んで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

朝食をおいしく食べるためには…

早起きをする

食べる時間を決める

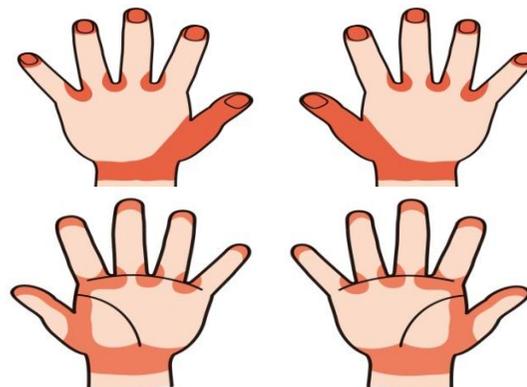
夜食は食べない



～しっかり手洗いをしましょう～

手の汚れが残りやすい部分

外から帰ったときや食事の前に、手をしっかり洗っていますか？ 家の中の物にもバイ菌やウイルスが付いていて、気が付かないうちに触っていることもあります。そのために、石鹸をよく泡立てて手洗いすることが大切です。手洗いの際は、指先や爪の間、手のしわや手首等に汚れが残りやすいので注意しましょう。



## お家の人と一緒に作ってみよう！



### 焼き春巻き



◎材料（4人分）

- ・ハム 4枚
- ・スライスチーズ 4枚
- ・アスパラ 4本
- ・春巻きの皮 4枚
- ・サラダ油 大さじ1

☆作り方

- ①アスパラはラップに包み、やわらかくなるまで電子レンジにかける。（目安として500Wの電子レンジで約40秒）
- ②下から順に春巻きの皮、ハム、スライスチーズ、アスパラをのせる。
- ③手前から、食材を包むように巻いていく。
- ④巻き終わりを下にして、サラダ油をはけで全体に塗る。
- ⑤オーブントースターのお皿にアルミホイルを敷き、④をのせて、全体に焼き色がつくまで焼いたらできあがり！



### ポテトチップスサラダ



◎材料（4人分）

- ・ポテトチップス 1/2袋
- ・きゅうり 1本
- ・ハム 4枚
- ・プチトマト 6個
- ・パプリカ 1/3個
- ・レタス 1/2個
- ・マヨネーズ 適量

[フレンチドレッシング]

- ・酢 大さじ3
- ・サラダ油 大さじ6
- ・塩こしょう 少々

☆作り方

- ①フレンチドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。
- ②きゅうりを輪切り、パプリカは細切り、プチトマトは半分に、ハムは8等分に切る。レタスは手でちぎる。
- ③②を混ぜ合わせる。
- ④③に①をかける。
- ⑤ポテトチップスを手で割り、④にのせる。最後にマヨネーズをかけたらできあがり！