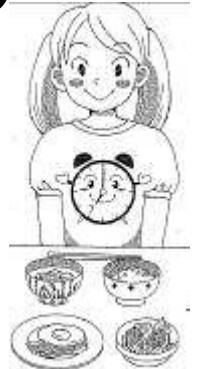


元気な一日は朝ごはんから始まります



私たちの体の中には生体のリズムを整える体内時計があります。体内時計を整えるためには、朝の光を浴びること、規則正しく食事をとることが大切です。朝ごはんを食べることで、脳や臓器にある体内時計が正常に動きだします。



朝ごはんて体内時計にスイッチON!

何を食べればいいの？

もう一歩



パンだけ、ごはんといりかけなど主食のみでは栄養が偏ります。肉・魚・卵・豆製品(たんぱく質)や野菜・果物(ビタミン)などの主菜・副菜も一緒に食べるようにしましょう。

全部の葉っぱを
そろえて

幸せを呼ぶ♡

栄養バランスクローバー

元気に!

③体の調子をととのえる・副菜

野菜サラダ、おひたし、果物など

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜

目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

④汁物/飲み物

みそ汁、スープ、牛乳など

5つの力、朝ごはん!

体温が上昇!

朝ごはんて体全体が目覚め温まります。

肥満の防止!

空腹すぎると、1回に食べる量が多くなりがちです。脂肪も体に蓄積されやすくなると言われています。

生活習慣病を予防!

朝食は規則正しい生活リズムをつくり健康を守ります。

脳にエネルギー補給!

脳が働き、集中力がアップします。

腸を刺激!

すっきり排便できます。

朝ごはん、毎日しっかり食べるように心がけましょう!

グリーンピースのさやとりをしました！

5月1日(月)の「ピースご飯」に使った「グリーンピースのさやとり」を9組のみなさんが手伝ってくれました。いつもはしゅうまいやチャーハンなどに入って「彩り」の意味で脇役であることが多いですが、旬のグリーンピースは香りもよく大粒でおいしいので、年に1度は「ピースご飯」として献立に取り入れています。

子どもたちは真剣に1つ1つ丁寧に作業し、最後はむけていないグリーンピースはないか、きちんと確認してくれました。「皮をむくのってけっこう苦労するんだなあ」「苦手なグリーンピースご飯だけど自分で作ったからおいしい」などの感想がありました。また、さやとりしたグリーンピースを直接、調理員に手渡し、「よろしくお願いします」とあいさつもでき、心の交流の場にもなりました。

苦手な人も多い「グリーンピースご飯」ですが、1年に1度は旬の味を伝えていきたいと思っています。



4月の人気献立は??



魚・和食メニューもランクインしました

4月は、1年生～3年生までどのクラスもよく食べていました。

- 第1位 (1%以下) 鶏肉のから揚げ 二色揚げパン 豆腐のスープ煮 さばの黄金焼き 中華風青菜ごはん
 きびなごのサクサク揚げ ワンタンスープ ストロベリーパイ 麻婆豆腐 メバルフライ 手作りプリン
 五目あんかけ焼きそば フルーツ杏仁豆腐 親子丼 辛子和え ホキのごまみそかけ 清見オレンジ
- 第2位 (2%以下) カレーライス 磯香和え アーモンドサラダ 小松菜とわかめのサラダ

作って食べよう「山菜おこわ」

《材料》 4～5人分

(ご飯)

米	2合
もち米	1合
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
清酒	小さじ1

(具)

干しいたけ(戻す・干切り)	5g
たけのこ水煮(いちょう切り)	50g
山菜水煮ミックス(水をきる)	50g
油揚げ(短冊切り)	50g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
清酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/2

《作り方》

- ① 米をとぎ、もち米と一緒に水につけておく。
- ② ①に調味料を加えて炊く。
- ③ 少量の水分と調味料を煮立て、干しいたけ、たけのこ、山菜、油揚げを加えて煮含める。
- ④ 炊き上がったご飯と具を混ぜる。



毎月19日は食育の日

