

給食だより

令和5年度 5月号

(毎月8日はおやまわ食の日)

小山市立東城南小学校

しんねんど はじ はや げつ ふ かぜ さわ わかば
 新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。がっこう ひ やす ひ はやね はやお こころ あさ
 学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



朝ごはんクイズ

正しいのはどっち?

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

朝ごはんを食べるために何をすればいい?



A



B



Q2

朝ごはんを食べると、体温はどうなる?



A



B



Q3

朝ごはんを食べた子はどっち?



A



B



Q4

脳のエネルギーになる食べものはどっち?



A



B



Q5

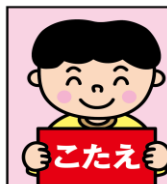
パンと牛乳と何を食ったらバランスが良くなる?



A



B



Q1...A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。
 Q2...B 眠っている間に下がった体温がもどり、元気に動くことができます。
 Q3...B 朝ごはんを食べると朝のうちにウチが出て、スッキリします。
 Q4...A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれます。
 Q5...A 体をつくるもとになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。



各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気に泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。



おお 大きくなあれ



タケノコはとても成長が早く、いっかげつ※ およそ1ヵ月で竹になります。
 ※種類によっても違います。

①



②



④



③



あなたの好きな給食メニューは?

☆おさかなどんのレシピ☆

《材料》	4人分	《下処理》	《作り方》
おろししょうが	大さじ1/2		①ツナの油でしょうが、にんじん、ツナを炒める。
にんじん	1/4本	千切り	②しらたきは下ゆでしてアクを抜き、さらに炒める。
ツナ70g缶	3缶	油をきる	③砂糖としょうゆを加えて煮詰める。
(ツナの油を少しとっておく)			④むき枝豆、ごまを入れて、味を調える。
しらたき	120g	2mカット・アク抜き	※ごはんにかけていただきます
むき枝豆	大さじ2	下ゆで	
砂糖	大さじ2		
しょうゆ	大さじ2		
白いりごま	大さじ2		

いざという時のたんぱく質補給のために、あるいは非常食として、ツナ缶を常備しておいてはいかがでしょうか。



