

風薫る心地のよい季節となりました。
 昨年度、川崎市教育委員会が児童・生徒を対象に実施した「学校給食に関するアンケート」の項目に、「朝・昼・夜の3食を規則正しく食べることは大切だと思いますか?」という問いがありました。「とてもそう思う・まあそう思う」に回答した児童は97.6%でした。これからも「早ね・早おき・朝ごはん」を伝え続け、児童が毎日元気に過ごせるよう指導をしていきたいと思ひます。



朝ごはんは1日のはじまり！しっかり食べて健康な体をつくろう！

朝ごはんの効果

- 体温が上がり、体が目覚め活発になります。
- 脳にエネルギーが補給され、学習に集中できます。
- 腸が刺激されて、お腹のはたらきが良くなります。



朝ごはんを食べないと・・・

- 授業中、ぼんやりしたり、イライラした気持ちになったりします。
- 体力が低下します。体育の授業や休み時間もうまく動けません。

☆何も食べていない人は、バナナなど何か手軽に食べられるものを考えて、少しずつ品数を増やしていきましょう。

☆パンだけ、ご飯だけ、と主食だけになりがちな人は、ミニトマトとレタスのサラダなど、短時間でできる野菜料理を増やしましょう。ごはんとゆで卵だけなど、主食と主菜だけの人は汁物を増やし、野菜を入れると良いでしょう。

☆「早ね・早起き」を心がけ、朝ごはんの時間とトイレに行く時間、身支度をする時間を習慣化すると良いでしょう。

♪ 朝ごはんレシピ① 『ピザトースト』		※ 4人分の分量 (g) をのせています。
食パン	4枚	① にんじんは千切り、たまねぎはスライスし、ピーマンは種をとり薄い輪切りにします。 ② 食パンに、バター（またはマーガリン）をぬり、野菜をのせます。ピザ用チーズをかけます。 ③ オープントースターで焼きます。トマトケチャップをかけて完成です。
バター（またはマーガリン）	大さじ2	
にんじん	1/6本	
たまねぎ	1/4個	
ピーマン	1個	
ピザ用チーズ	適量	
トマトケチャップ	適量	

♪ 朝ごはんレシピ② 『しらすおろしごはん』		※ 4人分の分量 (g) をのせています。
ごはん	4人分	① 大根は皮をむいて、おろします。 ② 炊いたごはんを茶わんにのせ、おろした大根としらす干しをのせます。 ③ しょうゆをかけて完成です。
しらす干し	大さじ2	
大根	輪切り3cm	
しょうゆ	適量	

やきのりを追加してもおいしいです。

次ページもご覧ください。

5月の給食のめあては、「食事のマナーの大切さを知り、身につけよう」です。

- 正しい姿勢で。背筋を伸ばして食べましょう。
- おはしや食器の持ち方、食器の置き方など、それぞれ意識しましょう。



☆☆5月の献立のお知らせ☆☆

1、献立作成上の留意点

1年生も給食に慣れてくる頃なので、できるだけたくさんの食材を使用して献立を作成しました。

2、行事食 「子どもの日」(7日・木)

たけのこごはん ぶりのたつた揚げ みそ汁 かしわもち 牛乳

3、季節の食品

キャベツ 新じゃが芋 いら たけのこ グリーンアスパラガス
にんにく かつお しらす わかめ メロン(28日・木)

4、新献立

①「かつおと大豆のさっぱりあえ」(15日・金)

揚げたかつおと大豆に、レモン果汁を使ったたれで和える献立です。



②「はなまるスープ」(18日・月)

なるとの模様を「はなまる」に見立てた、和風味のスープです。



保護者の皆様へ

給食献立「メロン」について

5、6月は、旬の果物を味わうことを目的に、「メロン」がデザートとして提供されます。食物アレルギーではないが、過去に口や手にかゆみがあったことがある等、心配なことがございましたら、連絡帳等で学級担任にご連絡ください。食べない・残すことは可能です。

★★★ わくわく パクパク ながおっこ きゅうしょく だいすき! ★★★

♪給食室の様子です♪

約340人分の給食を作っています。



1クラスごと、計量をします。

食器や食缶は、ワゴン台車と
ダムウェーターを使い、運んだり
片づけたりします。

給食の写真と給食のめあてを、月末にホームページで紹介をしています。「ながおパクパクギャラリー」です。お楽しみください。

