

5月給食たより



にいざしりつけだしょうがっこう
新座市立池田小学校

さわやかな季節になりました。新しい学年やクラスに少しずつ慣れてきた反面、疲れがたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークもあり生活リズムが乱れやすいので、気をつけましょう。

はやね はやお あさ きぞくただ せいかつ
早寝・早起き・朝ごはんで規則正しい生活を

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。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

はやお
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に、朝ごはんを食べましょう。

間食について考えよう

みなさんは間食をとっていますか。間食は朝・昼・夕の3食でとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になります。どんなものを、いつ、どのくらい食べるのか、ルールを決めて上手にとりましょう。(来月以降も情報を載せる予定です)



4月の給食アルバム



上の写真は初日(13日)の給食を作っている様子です。「揚げるだけ・焼くだけ」の冷凍食品は使わず、給食室で手作りしています。サラダのドレッシングも手作りで。



1年生もおかわりの行列ができました。(20日)



1年生の配膳手伝いをしてくださった保護者の皆様のおかげでとてもスムーズでした。ありがとうございました。



パンやハンバーグのおかわり争奪戦が、多くのクラスで行われました。(26日)

5月の給食紹介

新玉ねぎ、かつお、そら豆やグリーンピースなど、旬の食べ物が登場します。

☆G7広島サミット献立(16・17・19日)☆

5月19日～21日まで、広島県でG7広島サミット(主要国首脳会議)が開催されます。これはフランス、アメリカ合衆国、イギリス、ドイツ、日本、イタリア、カナダの7か国及び欧州連合(EU)の首脳が参加して毎年開催される国際会議です。今年日本が会場国です。給食では、参加する6か国にちなんだ料理を16・17日の2日間で提供します。また、サミットが始まる19日は、開催地広島県にちなんだ料理を作りますので楽しみにしてください。

給食レシピ

はちみつレモントースト

4人分

食品名	分量	目安量・下処理・説明
食パン	4枚	好みの厚さのもの
レモン果汁	4g	市販のレモン汁でOKです
マーガリン	24g	湯せんで溶かす(バターでもOK)
はちみつ	24g	
グラニュー糖	8g	

※分量は、廃棄部分を含まない、正味重量です。

〇作り方

- ①レモン汁、溶かしたマーガリン、はちみつ、グラニュー糖をよく混ぜる。
- ②食パンに①を塗る。
- ③オーブンやオーブントースターで焼く。

4月18日の給食メニューでした。給食で人気でしたが、焼きたてもとてもおいしいので作ってみてください。

