



給食だより



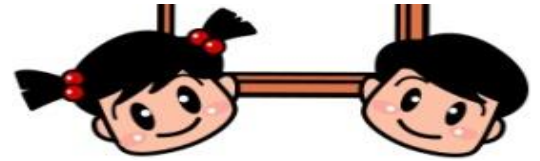
平成28年5月

千代田町学校給食共同調理場



今月の目標

「規則正しい生活リズムを身につけよう」



新緑がまぶしく、風薫る心地よい季節になりました。
新しい環境での緊張感がゆるみ、疲れとなって表れやすくなる時期です。ときには心や体をリラックスさせましょう。また、朝
昼夕の食事を規則正しくとると、生活によりリズムが生まれます。
栄養のバランスにも気をつけて元気に過ごしましょう。



きそくただ せいかつ はやね はやお あさ

規則正しい生活リズム＝「早寝・早起き・朝ごはん」を心かげることでおのずと生活のリズムがととのいます！



朝ごはんを食べるためには…早く起きる！→そのためには…早く寝る！！

朝ごはんは3つのめざましになります。
きちんと食べて朝から授業に集中できるようにしましょう。

① 頭のめざまし→脳にエネルギー補給

② 体のめざまし→体温UP

③ おなかのめざまし→腸を刺激



朝食は英語で、ブレイクファストとい
います。「断食（fast）を破る（break）」
という意味です。3食きちんと食べる
からこそ、必要な栄養素をバランスよく
とることができます。

4月の給食時訪問・授業の様子



高学年から給食時訪問をスタート
しました。昨年度の様子から給食の盛り
残しが自立つクラスが多かったため、
「給食を盛り残さずに上手に配膳し
ましょう」という内容で話をしました。



西小6-2で
「朝ごはんと学力・体力との関係」
について勉強しまし
た。



給食レシピ紹介

じゃがいものベーコン煮

◎材料（切り方）＜4人分＞

- じゃがいも（一口大） 中2個
- ベーコン（1～2cm幅） 45g
- たまねぎ（スライス） 中1個
- にんじん（いちよう） 60g
- コーン 30g
- バター 1.5g
- パセリ（みじん） 適宜
- コンソメ 6g
- 塩 1.3g
- こしょう 適宜

◎作り方

1. バターを熱し、ベーコン、たまねぎ、にんじんを炒める。
2. たまねぎがしんなりしたら、じゃがいもを入れ、少し炒めたらじゃがいもがかぶるくらいの水を加えて煮る。
3. じゃがいもに火が通ったらコーンを入れる。
4. 調味料を加え、味をととのえる。
5. 仕上げにパセリをいれて完成。

新じゃががおいしい時期になりました。
旬のものは栄養価が高く、みずみずしくておいしい
です。子供達もよく食べてくれるメニューです！

じゃがいもはビタミンCが多く含まれて
います。野菜のビタミンCは煮ると水に
溶けだしやすいのですが、じゃがいもは
加熱するとでんぷんが固まって、いもの
中にビタミンがとどまるため、損失がす
くないのが特徴です。みかんやグレープ
フルーツと並ぶほど多く含まれていま
す！

