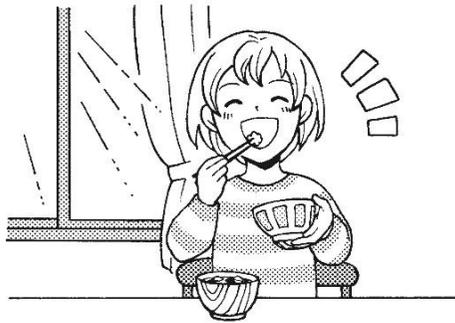


# 給食だより 5月

朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにもとても大切です、わたしたちにとって、よいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていってください。

## 1日は朝ごはんから始まる

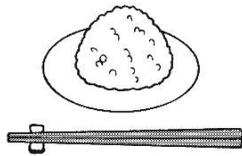


朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

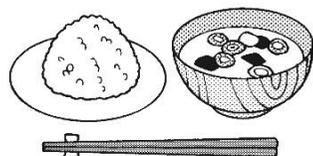
## 朝ごはんステップアップ

### ホップ (主食のみ)



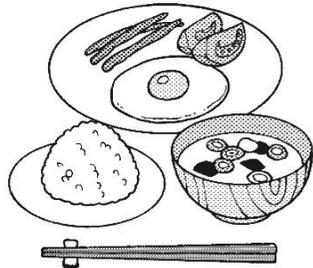
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。

### ステップ (主食+1品)



主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。

### ジャンプ (バランスを考える)



主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

## 夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶(新茶)を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。



## 旬の野菜 レシピ ～ グリンピースごはん ～



《材料》 (4人分)

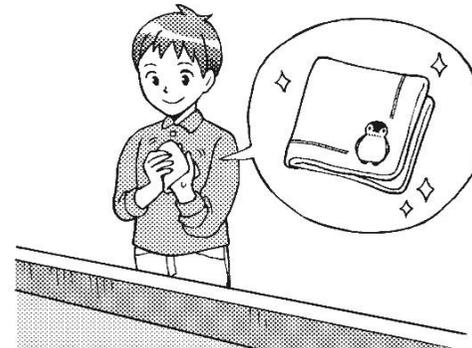
- 米 2合
- もち米 1合
- だし用昆布 1枚(10cmくらい)
- 塩 小さじ1/2
- 日本酒 大さじ1
- 水 適量
- グリンピース 100g
- 茹で塩 少々

《作り方》

- ① 生のグリンピースは沸騰した湯に塩少々を加え、3分くらい茹でてから、ざるにあげる。
- ② 米、もち米を洗って炊飯釜にセットし、いつもの分量よりやや少なめの水を入れる。日本酒、塩も加えて混ぜる。
- ③ 米を炊く。
- ④ 炊きあがったら、茹でたグリンピースを混ぜる。

※花畑小学校で5月の給食に使用するグリンピースは、1年生がさやむきをしてくれます。生のグリンピースが出回る今の時期限定のおいしさをぜひ味わってください。

## 手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなおいのもとになります。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。