

# 5月 食育だより



## 今月の給食テーマ 朝食を食べよう

新緑が目には鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境に慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？疲れがでてくると、なかなか起きれなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに生活リズムのみだれが挙げられます。心身ともに元気に過ごすためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心掛けましょう。

### 生活リズムを整えるためのポイント



<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

### 朝ごはんをステップアップ!

**食べる習慣がない人**

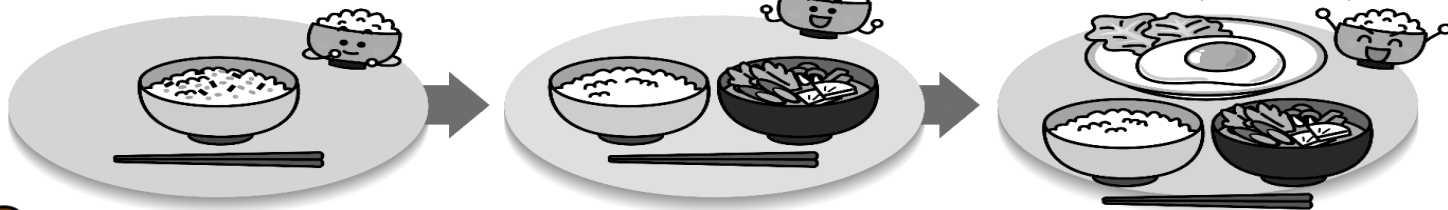
まずは、主食を食べることを目指しましょう。

**主食を食べている人**

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

**主食+1品食べている人**

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



作ってみませんか 今月の献立から

### 「南関揚げ丼の具」

【材料 4人分】

- |         |      |           |          |
|---------|------|-----------|----------|
| ○かつお節   | 8g   | ○うすくちしょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| ○とり肉    | 48g  | ○片栗粉      | 大さじ1     |
| ○たまねぎ   | 80g  | ○たまご      | 100g     |
| ○にんじん   | 20g  | ○葉ねぎ      | 20g      |
| ○じゃがいも  | 40g  |           |          |
| ○ちくわ    | 20g  |           |          |
| ○南関揚げ   | 24g  |           |          |
| ○みりん    | 小さじ2 |           |          |
| ○乾燥しいたけ | 3.2g |           |          |

【作り方】

- ①かつお節でだしをとる。
- ②乾燥しいたけをもどす。
- ③玉ねぎはスライス、人参とじゃがいもは干切り、ちくわは半月切り、ねぎは小口切りにする。
- ④①に玉ねぎ、人参、じゃがいも、ちくわ、乾燥しいたけを入れて材料に火が通るまで煮る。
- ⑤南関揚げを入れて、調味する。
- ⑥片栗粉を入れて、卵をまわし入れる。
- ⑦ねぎを入れて完成。