

5がつのこんだて



月	火	水	木	金
		<h2 style="font-size: 2em;">のびたけ たんぽ</h2> <p>食育の日・・・20日(水)</p>		1日
4日 みどりの日 	5日 こどもの日 	6日 ふりかえ きゅうじつ 	7日 	8日
11日 	12日 	13日 	14日 	15日
18日 	19日 	20日 	21日 	22日
25日 	26日 	27日 	28日 	29日



朝ごはんは必ず食べよう!



午前中元気がいっぱい活動するためには、朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんをおいしく食べるには、生活リズムを整えることが大事です。朝少し早く起きると体が目ざめて食欲が出てきます。おいしい朝ごはんを、必ず食べて登校しましょう。

朝ごはんを 食べると

体温が上がる
↓
脳が目をさます
↓
集中力が上がり、勉強がはかどる

なるほど分かった。

朝ごはんを 食べないと

体温が上がらない
↓
脳が目ざめず、ボーっとする
↓
集中できず、勉強がはかどらない

よく分からないなあ。

「主食」「主菜」「副菜」をバランスよくそろえましょう!

副菜
野菜を使ったおかず
からだを病気から守ります。

副菜 主食 汁 主菜

(和食の例)

主菜
肉・魚・卵・大豆製品などのおかず
からだを作る血や肉の元になります。

主食
ごはん・パン・麺・芋など
からだを動かすパワーになります。

副菜 主食 汁 主菜

(洋食の例)

水分
みそ汁やスープ、牛乳・お茶などで水分
補給をしましょう。

ごはんだけ、パンだけでは栄養が偏ります。「主食」「主菜」「副菜」の3枚のお皿をそろえましょう。果物や乳製品も一緒に食べるように心がけましょう。

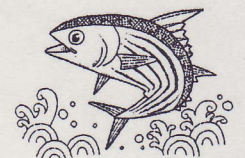
みんなで食卓を囲みましょう……

誰かと一緒に食べれば食欲がわき、会話が弾み、おいしく楽しく食べられます。忙しい朝ですが、1人で朝ごはんを食べる事が無いように、みんなで食卓を囲むように心がけましょう。



給食献立の年間テーマ 魚献立を取り入れる! 5月は「かつお」です。

今年度は、季節感を大切にし、旬の魚を使った魚料理を積極的に取り入れていきます。楽しみにしてください。



「かつお」

「初がつお」は5月の季語ですが、最近は少し早く出回っています。

かつおは、良質のたんぱく質を含み、ビタミンや鉄なども豊富な栄養価の高い魚です。生の刺身や、たたき料理が有名です。

かつお漁が盛んな地域では、かつおは郷土料理として、昔から大切に食べられてきました。特に漁獲量の多い高知県は、有名です。

かつおはかつお節の原料です。かつお節から取った「だし」は和食には欠かせません。

5月22日(金) かつおのあまから煮

材料	分量(4人分)	作り方
鰹角切り (2センチ角)	240g	1、かつお……茹でて分量外の酒をふる。 土しょうが…すり下ろして絞り、絞り汁をとる。 こんにやく…茹でてアクをぬく。
つきこんにやく	180g	
土しょうが	5g	2、なべに、調味料と水を煮立て、かつおとこんにやく、土しょうがのしぼり汁を入れて煮含める。 *かつおは、くずれやすいので、あまり混ぜない。
さとう	大さじ1	
みりん	小さじ1	
酒	小さじ1	
濃口しょうゆ	大さじ2	
水	大さじ4	

旬のかつおは、おいしいなあ。

