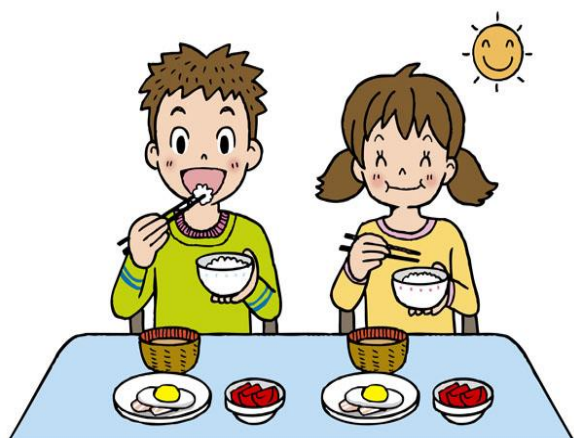


きゅうしょくだより 5月



木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。早いもので、新学期が始まって1か月がたちました。より充実した学校生活を送るためにも、朝ごはんをしっかりと食べて一日をスタートさせましょう。

みなもと 朝ごはんはパワーの源です！



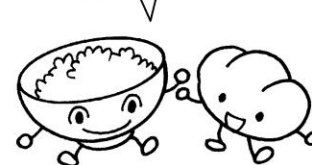
毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。朝ごはんを食べることで、一日をスタートさせるためのエネルギーを得ることができます。

また、朝ごはんは一日の生活リズムをととのえたり、腸の働きを促し、排せつのリズムを作ったりします。

朝ごはんをおいしくしっかり食べるためには、時間に余裕を持ちましょう。そのためにも前日に学校の準備をしておき、早く寝るよう心がけましょう。

朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



作ってみませんか



ソイ丼

【材料】4人分

大豆（ゆでたもの）	100g
豚ひき肉	100g
ベーコン	20g
春菊	20g
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1弱
さとう	大さじ1
水	1/2カップ
カレールウ	3g
カレー粉	少々

【作り方】

- 1 ベーコンは短冊切り、春菊は細かく切る。
- 2 ベーコンをからいりし、油をだす。豚ひき肉を炒め、色が変わったら、春菊を入れて炒める。
- 3 水を入れ、大豆を入れて煮る。カレー以外の調味料を入れ、8割くらいになるまで煮つめる。
- 4 最後にカレールウを入れ、とろみがつくまで煮る。

※春菊のないときはにら・ピーマンなども使えます。

身支度をする意味は？

衛生的に、給食の準備を行うためです

ぼうし（三角きん）

かみの毛が、給食に入らないようにするため。

白衣（エプロン）

服に付いたよごれなどが、給食に入らないようにするため。

手洗い

手に付いたよごれやウイルスなどを、食器や食べ物に付けないようにするため。

マスク

つばや鼻水が、給食に入らないようにするため。また、準備中に手で口や鼻をさわらないようにするため。

ハンカチ（タオル）

きれいに洗った手をふくため。手をきれいに洗っても、ハンカチがよごれていては、手洗いの意味がないので、清潔なものを用意する。

