

5
がつ
月

❁ おうちの人といっしょに読みましょう ❁

賀美石小学校 ランチルーム通信



新年度がはじまり、1か月がたちました。新しい生活にも慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきたかと思います。

5月は楽しい大型連休があります。生活リズムが崩れる時期でもありますので、休み中も早寝早起きを心掛けて、3食しっかり食事をとりましょう。

また、運動会の練習も本格的に始まるので、十分な休息をとりましょう。

家族で取り組んでみませんか？

早寝・早起き・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響するといわれています。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。

家族で早寝・早起き・朝ごはんを実践して元気で健康に過ごしていきましょう。

朝ごはんのパワー

朝ごはんには、「一日の体のリズムを整える」「エネルギーを補給する」「からだを目覚めさせる」「集中力・体力がつく」「やる気が出る」など役割があります。

子どもの健やかな成長のためにも、親子で朝ごはんを食べる習慣をつけることが大切です。

※裏面に、朝ごはんにもおすすめの「新じゃがいものジャーマンポテト」のレシピを掲載しています！

りそう あさ
☆理想の朝ごはん☆

しゅしょく しゅざい ぶくさい
「主食・主菜・副菜をそろえましょう！！」



【主食】

エネルギーのもと
ごはん・パンなど



【主菜】



からだをつくるもと



肉・魚・卵・納豆・牛乳など



【副菜】

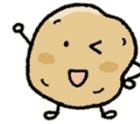
からだの調子を整える

野菜・果物など



旬の食材

新じゃがいも



特徴

新じゃがいもは、収穫後すぐに出荷されるじゃがいもで、水分が多いのが特徴です。皮が薄いので皮付きのまま揚げ物や煮物などに調理するのがおすすめです。

選び方

芽や緑色に変色している部分には、食中毒を引き起こすおそれがある「ソラニン」という成分が含まれています。芽が出始めていたり、緑色に変色しているものは食べるのを避けましょう。

保存方法

新じゃがいもは水分が多いため、一般的なじゃがいもより傷みやすいです。ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

☆給食では、4月から鹿児島県産などの新じゃがいもを使用しています。

<今月の給食目標>

時間を守り、
楽しい給食にしよう！

学校では、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをして、食事をしています。給食時間内に食べ終わるよう、声かけを行っています。

ご家庭では食事中にテレビを見たり、スマホを見たりしていませんか？食事中はテレビを消して、食事に集中できる環境をつくるようにしましょう。

レシピ紹介

電子レンジで簡単に調理できます！！

『新じゃがいものジャーマンポテト』

◎材料（4人分）

- ・新じゃがいも…中4個
- ・ウインナー…5～6本
(または、ベーコン…7～8枚)
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・塩…小さじ1/2
- ・こしょう…少々
- ・乾燥パセリ…少々
- ・ピザ用チーズ…お好みで

◎作り方

- ① じゃがいもはよく洗い、幅1cmの輪切りにする。玉ねぎは薄切り、ウインナーは斜めにスライスする。
- ② 耐熱ボウルにじゃがいもと玉ねぎを入れ、ラップをかけ電子レンジで5～6分加熱し混ぜる。さらに、ウインナーを上のにせ1分加熱する。
- ③ ラップをはずして塩、こしょう、ピザ用チーズを混ぜ合わせ、器に盛り、パセリをかける。

☆ウインナーの代わりにベーコンでもおいしく作れます。

新じゃがいもは、皮が薄いのでそのまま使えます。

給食でも、人気のメニューをご家庭で簡単に調理できるようにアレンジしました。

1人あたり エネルギー：63kcal たんぱく質：2.2g 脂質：3.0g 塩分：0.5g