



❁ 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と思います。給食の準備や後片付けもスムーズに行うことができ、給食を食べる時間も十分確保できています。5月は楽しみな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、疲れが残らないように十分な休息をとるようにしましょう。

家族で取り組んでみませんか？

早寝・早起き・朝ごはん

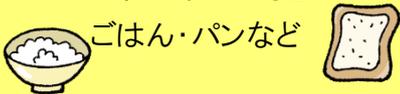


加美町食育推進計画の中で、令和5年度（小学生）「朝食を毎日食べる人の割合」は80%を超えています。しかし、「主食、主菜、副菜を揃えた朝食を食べている人の割合」になると30%台になります。

バランスよく朝食を揃えるのは大変だと思いますが、主食、主菜、副菜を揃えるように意識しましょう。パンだけ、おにぎりだけの人は、具たくさん汁物などプラスしてみましょう。朝準備するのが難しい時は、夕飯のおかずを多めに作って、朝食にプラスするのもおすすめです。

【主食】

エネルギーのもと
ごはん・パンなど



【主菜】



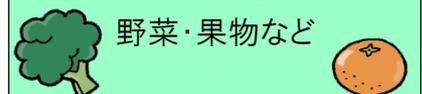
からだをつくるもと

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



朝食で3つのスイッチオン

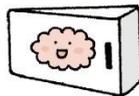


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣

早起き



早寝

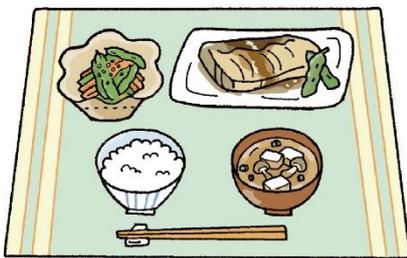


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

<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、給食時間内に食べ終わるように声かけを行っています。ご家庭で、食事中にテレビがついていたり、スマホを触っ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り、家族団らん時間を楽しみましょう。

給食レシピ



『鶏肉のみそチーズ焼き』

◎材料（4人分）

- 鶏もも肉…1枚
- みそ…小さじ2
- マヨネーズ…大さじ1強
- みりん…小さじ1
- 料理酒…小さじ1
- ピザ用チーズ…お好みで

◎作り方

- ① 鶏もも肉を4等分に切る。Aをよく混ぜ合わせて、鶏肉に下味を漬ける。
- ② オープンまたは魚焼きグリルに、お肉を並べ、チーズをかけて焼く。中までしっかり火が通ったら、完成！

☆給食では、一人一個ずつアルミカップに入れて、調理しています。
☆下味のマヨネーズの効果で、お肉が柔らかく仕上がります。
☆主食は、ごはんでもパンでも合います。
☆給食で人気のメニューです。鶏むね肉でもおいしいですよ！

4月の給食で「おいしい♪」
の声が聞かれました(^ ^) /

1人あたり エネルギー：121kcal たんぱく質：13.8g 脂質：7.5g 塩分：0.7g