



あおば 青葉がしげり、さわやかな季節となりました。4月からひと月がたち、子供たちも新しい学級・学校に慣れてきた頃だと思えます。
はやね 早寝、はやお 早起き、あさ 朝ごはんを、せいかつ 生活リズムを、ととの 整え、たの 楽しい学校生活を、おく 送りましょう。

健康づくりに欠かせない朝食をしっかりと食べよう

3つのスイッチをONにしよう

体のスイッチ

からだ が目ざめ、げんき がでて活動モードになります。



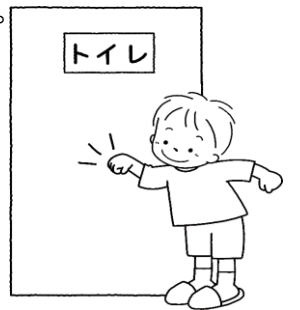
頭のスイッチ

のう に栄養が補給され、べんきょう がしっかりとできます。

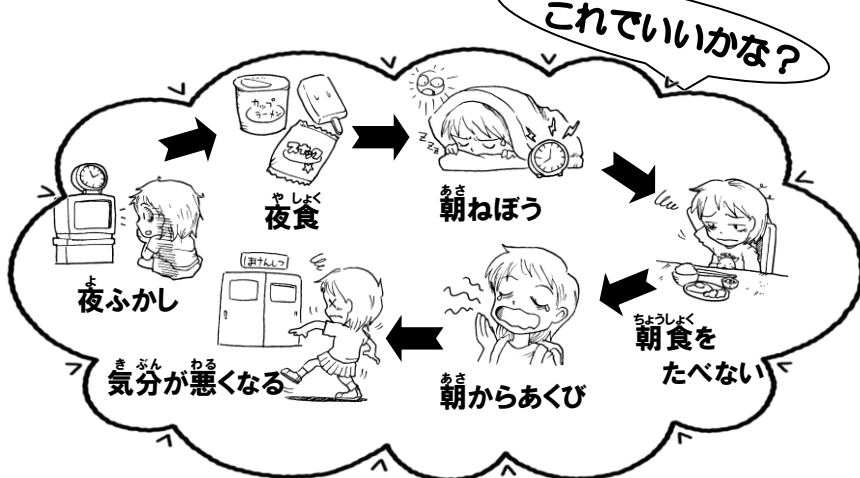


おなかのスイッチ

いちょう の働きが活発になり、べんつう がよくなります。



生活のリズムを整えよう!!



朝食をおいしく食べるために



夕食を食べたあとは、間食をひかえましょう。朝起きたとき、ちょうどおなかがかすいています。

次の日の時間割の準備は、寝る前におきましよう。

早寝、早起きをしましょう。起きてからお手伝いをしましょう。

朝食も、赤・緑・黄色の食べ物をそろえると栄養のバランスがよくなります。

朝食に不足しがちな緑のグループの野菜をしっかりとるために、負だくさんの汁物(みそ汁や野菜スープ)をおすすめします。

5月の献立から

かつおのカレー揚げ



「目に青葉

山ほととぎす

初がかつお

5月が旬の魚です。

今月の給食ではカレー揚げにしています。

旬の豆

今の時季にたくさんできる「絹さやえんどう」や「さやいんげん」、「グリーンピース」など、野菜として食べる豆を使った献立があります。



料理紹介

(給食献立から)

材料 4人分

木綿豆腐	300g
キャベツ	150g
ねぎ	50g
ちくわ	50g
天ぷら粉	80g
塩	少々

揚げ油 適量
お好みソース 適量

お好み揚げ

「給食」から
ジーゼブンひろしま
G7 広島サミット!

作り方

- 木綿豆腐はしっかりと水切りをする。
- キャベツはみじん切り、ねぎは小口切り、ちくわは半月の薄切りにする。
- 木綿豆腐から塩までを混ぜ合わせる。必要なら水を少々加える。
- 一人分が2~3個になるように分け、丸めて、すしつぶして揚げる。
- お好みソースをかける。

「お好み焼き」といえば、広島を代表する味です。広島から世界へ平和を届ける味として、みなさんに知ってもらいたいですね。給食では、「お好み揚げ」にして取り入れています。