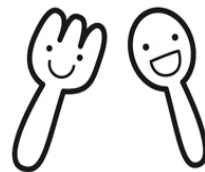


きゅうしょくだより



平成28年5月 佐世保市立赤崎小学校

しんがっき はじ かげつ す こ がっこう せいかつ な
新学期が始まって1ヶ月が過ぎ、子どもたちも学校の生活に慣れてきたよう
ねんせい きゅうしょく はじ ねんせい に い ね え はいぜん
です。1年生の給食も始まりました。6年生のお兄さん、お姉さんに配膳を
てつた たの きゅうしょく た
手伝ってもらいながら、楽しく給食を食べています。

5月の献立紹介「豆腐のそぼろ丼」

【材料 4人分】

米…2合

豆腐…600g（1と1/2丁）

鶏挽肉…80g

たまご…150g（2個）

赤かまぼこ…50g

たまねぎ…180g

にんじん…80g

ねぎ…25g

あぶら こ
油…小さじ1

みず
水…100cc

さとう おお
砂糖…大さじ1と1/2

くち おお
こいしょうゆ…大さじ2

さけ こ
酒…小さじ1

かたくり こ しょうしょう
片栗粉…少々

【作り方】

ごはんを炊く。

豆腐はさいの目切り、赤かまぼこはいちょう切り

たまねぎ、にんじんはせんぎ、ねぎはこぐちぎにする。

なべに油を熱し鶏挽肉を炒め、ためねぎ、

にんじんを加えてさらにいためる。

赤かまぼこ、水、豆腐、調味料を加えて、煮込む。

水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を加える。

たまごに火が通ったら、ねぎを加える。

ごはんにかけてできあがり。

「はたけにく」とよばれるほど

栄養満点の大豆からできた豆腐は、
からだ 体をつくるもとになる

「たんぱく質」だけではなく、骨や歯
を丈夫にする「カルシウム」も多く
含みます。豆腐のほかにお肉やたま
ご、野菜も入り、具たくさんのだん
ぶりです。普段の豆腐料理とは一味
違ったメニューを、ぜひご家庭でも
つくってみませんか。

「朝ごはんを食べて 毎日元気に過ごそう」

5月は気持ちのよい季節ですが、新しい環境に慣れることや運動会の練習などで疲れがでやすい時期でもあります。元気に学校生活を送るためにも、1日の始まりに欠かせない朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

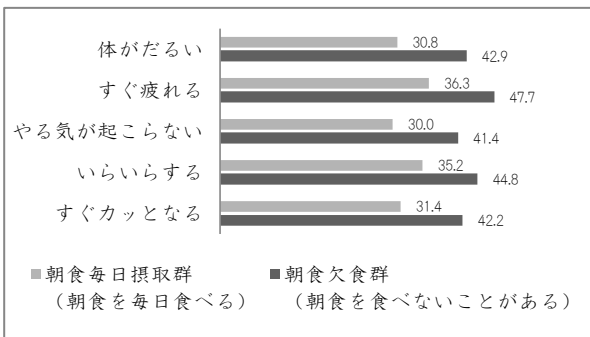


* 朝ごはんが大切なのはどうして？

1日3回の食事の中で、特に朝ごはんが重要視されているのはなぜでしょうか。朝ごはんを食べることは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムをととのえる大切な役割をしています。1日を元気に過ごすために朝ごはんの重要性を振り返ってみましょう。



◆ 朝食と体調の関連（％） ◆



長崎県内の公立小学校5年生を対象に実施した調査です。朝食の欠食は子どもたちの心身に大きく影響していることがわかります。

食事と生活、心についてのアンケート
(平成25年度)

* どんな朝ごはんを食べるといいのかな？

朝から元気に活動するためには、簡単なものでよいので、主食といっしょに卵や野菜料理などの主菜や副菜をいっしょにとることが大切です。しかし、朝は何かと忙しく、主菜や副菜、汁物をそろえることは難しいものです。まずは、毎日の朝ごはんにおかずを1品増やしてみませんか。

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

