

# \* 給食だより \*

平成30年5月  
佐世保市立赤崎小学校

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です。1年生の給食も始まりました。給食の配膳に苦戦しながらも毎日楽しく給食を食べています。

## 5月の献立紹介「ビビンバ」

【材料 4人分】

5月31日の  
献立です。

米…2合

ビビンバの具

【焼き肉】

牛肉…150g

しょうが…少々

おろしにんにく…少々

油…適量

ごま油…少々

砂糖…小さじ1

こい口しょうゆ…小さじ2 } A

みりん…小さじ1

豆板醤…少々

【ナムル】

もやし…180g

ほうれん草…100g

にんじん…25g

いりごま…小さじ1

米みそ…大さじ1

砂糖…大さじ1

みりん…小さじ1

清酒…小さじ1

豆板醤…少々 } B

【錦糸卵】

卵…1個

食塩…少々

油…適量

【作り方】

- 1.米を炊く。
- 2.しょうがはみじん切りにする。
- 3.ほうれん草・もやしをそれぞれ茹で、水で冷まし、ほうれん草は3cmくらいに切る。にんじんは千切りにし、ゆでて水で冷ます。
- 4.油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りがでたら牛肉を炒め、Aで味付けし、最後にごま油で香りをつける。
- 5.もやし・ほうれん草・にんじんをBであえる。
- 6.錦糸卵を作る。
- 7.焼き肉・ナムル・錦糸卵をそれぞれごはんの上に盛りつける。



ビビンバは韓国料理で、味付けした肉や野菜をごはんに混ぜて食べる料理です。豆板醤のピリッとした辛さが食欲をそそります。給食では錦糸卵を盛りつけますが、おうちでは半熟の目玉焼きでも簡単でおいしいですよ。焼き肉やナムルの他にもキムチやのりなどお好きな具材をトッピングして楽しんでください。少し手間はかかりますが、子どもたちに人気のある献立です。時間に余裕のあるお休みの日にでも、家族で作ってみませんか？

# 「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。

## \*朝ごはんを食べるとどんないいことがあるのかな？

### 体の活性化

食べることで体が刺激され脳が目覚めます。また、体温が上昇し体も目覚めます。



### 脳のエネルギー源

脳のエネルギー源はブドウ糖（主食に多く含まれる）です。脳は寝ているときもエネルギーを使っているため、朝ごはんをしっかり補いましょう。



### 快便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。



### 心の安定

食べることは私たちの心や体の安定に大きく影響しています。心の健康は体の健康につながります。



## \*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。朝は何かと忙しく、主食に主菜や副菜、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。

## 平成30年度給食費納入についてお願い

- ◎ 集金日は、毎週**火曜日**と**金曜日**です。
- ◎ 給食費は当月分を、**10日**までに納入してくださるようご協力ください。
  - ※ 今年度の給食費は**月額3900円**です。
  - ※ 3月分は年間調整額となりますので、連絡があるまで納めないでください。
  - ※ **PTA会費**も一緒に納めてくださいますようお願いいたします。
- ◎ おつりのないようご協力をお願いします。
  - ※ 準備できない場合は、入れられた金額をご記入ください。
- ◎ 納入月には0をつけてください。
  - ※ 安全のため、給食袋にカバーをつけております。  
一年間大切にご使用下さい。
  - ※ 長期に欠席される場合は、すぐに担任までご連絡ください。