



5月 給食だより



富山市立水橋西部小学校



若葉の緑がひときわ鮮やかになり、さわやかな季節となりました。新しい環境に慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて一日を元気にスタートさせましょう。



しっかり食べよう！朝ごはん



朝ごはんを食べると、活動に必要なさまざまな栄養素やエネルギーを補給することができ、一日の活動を元気にスタートできる状態をつくります。健康な体つくりのためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう。

～朝ごはんの効果～



～バランスのとれた朝ごはんを心がけましょう～



①主食(ごはん、パン、麺)



炭水化物が多く、体を動かすためのエネルギー源になります。



②主菜(肉、魚、卵)

たんぱく質が多く、体をつくるもとになります。



③副菜(海藻、野菜)



ビタミンやミネラルが豊富で、体の調子をととのえます。



④汁物(みそ汁、スープ、牛乳)

不足しがちな栄養素や水分の補給になります。

朝ごはんはごはん、パンだけなど偏った食事になってしまいませんか？主食に②～④をプラスして栄養のバランスを整えることも大切です。

今月の献立紹介

～小松菜ともやしのナムル～

材料（4人分）

・小松菜	1/2袋
・もやし	1/2袋
・ひじき	2g
・しょうゆ	小さじ1/3
・さとう	小さじ1/2
・水	50cc

A	・白いりごま	大さじ1
B	・しょうゆ	大さじ1/2
	・ごま油	小さじ1/2

色とりどりよく
ごまの香りが
食欲をそそる
一品です



作り方

- ①ひじきは水で戻し、Aと鍋に入れ煮詰め、汁気をとばして冷ましておく。
- ②小松菜はゆでて水にとり水気を絞った後、3cm幅程度に切る。
- ③もやしはさっとゆで、ザルに上げて冷ます。
- ④ボウルに①～③とBを入れて和え、味を調える。

たんご

5月5日は「端午の節句」



5月5日は、子どもの誕生や健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「端午の節句」です。「菖蒲（しょうぶ）の節句」とも呼ばれます。

こいのぼりや五月人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりする風習もあります。

「かしわもち」について

かしわもちは、かしわの葉であん入りのもちをくるんだものです。

かしわの葉は、新芽が出るまで古葉が落ちないことから、新芽を子供、古葉を親に見立て、「子孫繁栄」の縁起の良い葉といわれています。

