



# 5月 給食だより



富山市立三成小学校



若葉の緑がひととき鮮やかになり、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します。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～

血流がよくなる

胃の働きがよくなる

体温が上昇する

脳の働きがよくなる

排便を促す



### ～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～

色とりもよくごまの香りが食欲をそそる一品です

#### 材料(4人分)

・小松菜	1/2袋	B	・白いりごま	大さじ1
・もやし	1/2袋		・しょうゆ	大さじ1/2
・ひじき	2g		・ごま油	小さじ1/2
A	・しょうゆ			
	・さとう			
	・水			

#### 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。

もやしを切干大根に変更してもおいしいです



### たんご 5月5日は「端午の節句」



5月5日は、子供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、新芽をこども、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。

