

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。5月は新しい環境にも慣れ緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって疲れが出やすいときです。また、連休もあるこの時季は、生活リズムを崩してしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて毎日元気に登校しましょう。

## 朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

### 朝ごはんのはたらき

体や脳への  
エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを  
知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミング  
アップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳の血流もよくなり、活動が活発になります。



## 5月の献立について



○子どもの日にちなみ、行事食として五目ずしを取り入れました。

○アイスクリームの日(5月9日)にちなみ、アイスクリームを取り入れました。

○開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。



(塩焼きそば・回鍋肉・スーラータン)

○季節の食品として、あじ・かつお・糸みつば・わかめ・キャベツ・さやえんどう・アスパラガス・ごぼう・メロン・あまなつみかんを取り入れました。



## 本牧南小学校の独自献立について



○12日(金) 「塩ゆでそらまめ」をプラスします。

1年生に生活科の授業の中でそらまめのさやむきをしてもらいます。



旬の食材を五感で感じて味わう食育活動です。

○18日(木) ミックスフルーツ→旬のいちごを使った手作りいちごジュレに変更します。



○19日(金) ごはんが食べやすいように「手作りのりふりかけ」をプラスします。

○25日(木) アップルコンポート→「手作り甘夏みかんゼリー」に変更します。

○26日(金) 肉そぼろ→「グリーンピース肉そぼろ」に変更します。

そらまめに続いて1年生に生活科の授業の中でグリーンピースのさやむきをしてもらいます。

☆1ヶ月をとおして横浜市内産のキャベツ、たまねぎ、こまつなを横浜農協から納入してもらいます



# 体力と学校給食

天候のよくなるこの時期はさまざまなスポーツ大会がよく行われます。

学校では今月体力テストも行われます。

「体力」とは、人間が生きて活動していくための基礎となる体の能力のことで、早く走ることや重い物を持ち上げることはもちろん、広い意味ではストレスや病気に対する抵抗力も含まれています。この体力を高めるためには、「栄養」という体を作り、動かす土台をしっかりと築くことが欠かせません。

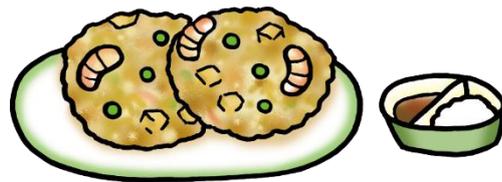


学校給食は、育ちざかりのみなさんの健康を保ち、大人の体に成長していくために1日に必要とされるエネルギーや主要栄養素のおよそ3分の1、またとくにカルシウムや食物繊維など不足ぎみな栄養素は、やや多めにとることができるように考えて献立が作られています。同時に食べ物の旬や献立全体の味のバランスも考え、おいしく楽しみながら食事ができるように工夫もしています。毎日の給食で豊かな心と体を育てたいと願いが込められています。

## 作ってみませんか？

### ● グリンピースとたけのこのかき揚げ ●

季節の味のグリンピース(青えんどう)と採れたてのたけのこを使ったおいしいレシピです。



#### 4人分

#### 【材料】

たけのこ(生) … 200g  
グリンピース … 120g  
むきえび …… 100g  
小麦粉 …… 4分の3カップ  
卵 …… 1個  
水 …… 大さじ2  
揚げ油 …… 適量

#### 【作り方】

- 1 たけのこは角切りにする。むきえびは2～3つに切る。グリンピースはさやから出しておく。
- 2 ①をボウルに入れ、小麦粉を加えて均一に混ぜ、溶き卵、水を加えて材料がやっとまとまるくらいまで混ぜる。
- 3 揚げ油を170℃に熱し、1人に2個を目安に②を木べらに載せて静かに油の中に落とす。両面を2～3分ずつからりと揚げる。
- 4 お好みで、天つゆや大根おろしを添えるとよいでしょう。



# きゅうしょく しょうかい 給食レシピ紹介

## ○スーラータン

ざいりょう 4にんぶん  
材料 4人分

けいらん 鶏卵	2個
ぶたにく 豚肉	40g
もやし	1/2袋
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
はるさめ 春雨	10g
しょうゆ	おお 大さじ1
す 酢	こ 小さじ2
しょくえん 食塩	こ 小さじ1
こしょう	しょうしょう 少々
ラー油	しょうしょう 少々
かたくりこ 片栗粉	こ 小さじ1
ちゅうか 中華スープの素	もと 適量
みず 水	500cc

きんみ から き  
酸味と辛みが効いた  
こ どもたち に 人気 の 中華  
スープです!

### つくかた 作り方

- 1 ぶたにく・にんじんはせんぎ千切り、たまねぎはうすぎ薄切りにする。
- 2 はるさめ 春雨はかた固めにゆで3cmにきる。
- 3 なべ 鍋にぶんりょう分量の水を入れ、ぶたにく・にんじんを入れ、あくを取りながら煮て、たまねぎ・もやしを入れる。
- 4 やさい 野菜が煮えたら調味し、ちようみ水溶き片栗粉をいれ、けいらん鶏卵をながいといて流し入れる。
- 5 4に2のはるさめ春雨を入れ、す酢・ラー油をくわくわくを加え仕上げ。

