

食育だより

2012年4月号
武庫小学校

新学期も始まり、気分も新たにはりきっていることでしょう。今年度もみんなで協力して楽しい給食にしましょう。

1学期の給食は、4月12日（木）からです。

1年生の給食は4月26日（木）から始まります。

行事食

5月2日（水）

ごはん 牛乳 親子煮 アーモンドあえ かしわもち

5月5日のこどもの日にちなんで、「かしわもち」を取り入れています。

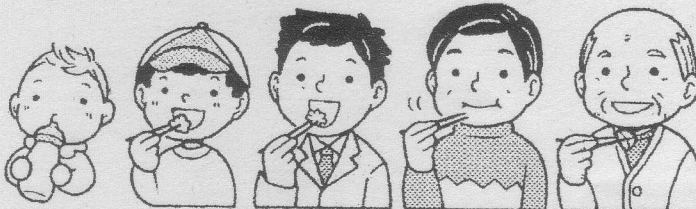
献立より

4月25日（水）

春野菜のソテー

<材料>	<分量 g>一人分	<作り方>
ハム	5	1. 野菜は洗い、キャベツは色紙切り、たまねぎはたんざく切り、アスパラガスは2cmの斜めに切る。 2. アスパラガスを塩ゆがきする。 3. 鍋を熱し、マーガリンを入れ、ハムを入れて炒める。 4. たまねぎ、キャベツ、塩、こしょうを入れる。 5. アスパラガスを入れて炒めて仕上げる。
キャベツ	15	
たまねぎ	8	
アスパラガス	5	
塩ゆがき用	0.02	
マーガリン	0.3	
塩	0.2	
こしょう	0.01	

食べることは生きること



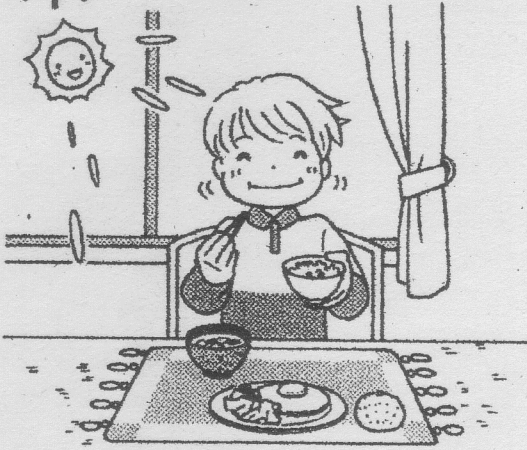
わたしたちにとって「食べることは生きるために欠かせません。勉強したり、運動したりできるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。おとなになっても健康でいきいきと過ごすためには、成長期のうちに望ましい食生活を身につけることがとても大切です。



朝ごはんを食べて 体を

からだ

ウェイク・アップ
Wake Up!



朝から体がだるい、集中力がない、という人はいませんか。

かむこと、味わうこと、飲み込むことで脳が刺激を受けます。さらに胃腸が動きはじめ、体温が上がっていくと、全身がどんどん目覚めていきます。

いつもより少し早く起きて、朝ごはんを食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。

朝食にぴったりのおかずを選ぼう

朝は、時間のないことも多いですが、1日のはじまりのエネルギー源である朝食をしっかり食べることが大切です。何も食べていなかった人は、とりあえず食べ物を口にするところからスタートしてみましょう。また、少しでも食べていた人は、栄養のバランスを考えた朝食を食べるように工夫していきましょう。まず主食をごはんにした場合に、ごはんのみそ汁に合うおかずはどんなものでしょうか。また、主食がパンの時は、パンと飲み物に合うおかずを選んでみます。

朝食を用意する場合には、栄養のバランスはもちろんですが、短時間で調理ができること、後片づけが簡単にできるものであることなども、あわせて考えるようにするとよいでしょう。

