

# 5月 給食だよ!

令和5年度 第2号  
川口市立差間小学校

新学期が始まってひと月が経ちました。新しい環境にもそろそろ慣れてくる頃ですが、4月からの緊張感がとれ、疲れが出やすくなります。栄養と休養をしっかりと、体調を崩さないようにしましょう。

## 1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

©少年写真新聞社2023

## 朝ごはんステップアップ

<p><b>ホップ</b> (主食のみ)</p> <p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	<p><b>ステップ</b> (主食+1品)</p> <p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p>	<p><b>ジャンプ</b> (バランスを考える)</p> <p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。</p>
---	---	---

©少年写真新聞社2023

## 給食時間の約束



保護者の方へ

給食のレシピを紹介します

### ソーセージとキャベツのスープ

<材料(4人分)>

- ウインナー(5mm輪切り) …4本
- たまねぎ(スライス) …60g
- にんじん(せん切り) …40g
- キャベツ(1cm短冊切り) …80g
- パセリ(みじん切り) …2g
- 油 …小さじ1/2
- 塩 …小さじ2/3
- コンソメのもと …小さじ1
- しょうゆ、こしょう…少々
- 水 …560cc

<作り方>

- 鍋に油を熱し、ウインナー、たまねぎ、にんじん、キャベツを炒める。
- 分量の水を入れて、食材がやわらかくなるまで煮る。
- 調味料を入れる。
- パセリを加えて仕上げる。

<コメント>

ご家庭でも給食が味わえるよう、給食のレシピを家庭用にアレンジして紹介しています。