

# 5月 給食だより

千葉市立寒川小学校

今月のめあて

## あさごはんをたべよう



..... 朝ごはんの効果 .....

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の動きを活発にする

排便を促す

朝ごはんは1日の活動源です。5月は運動会の練習もたくさんあります。午前中から元気に活動できるように、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

朝ごはんにおすすめ!

### トーストレシピ

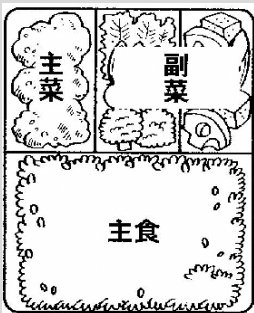
### 朝ごはんステップアップ



<p><b>【ハニーチーズトースト】</b> 食パン 1枚 はちみつ 10g とろけるチーズ 1枚</p> <p>①食パンにはちみつを塗る。 ②とろけるチーズをのせて焼く。</p>	<p><b>【ガーリックトースト】</b> 食パン 1枚 マーガリン 10g にんにく 1g パセリ 少々</p> <p>①マーガリンにおろしにんにく、パセリを混ぜる。 ②①をパンにつけて焼く。</p>
--	---

<p><b>ステップ①</b> 何も食べていない</p>	<p>パンやごはん、果物や乳製品など何か食べましょう。</p>
<p><b>ステップ②</b> 何か1品食べている</p>	<p>果物や乳製品、パンなど足せるものを足しましょう。</p>
<p><b>ステップ③</b> 主食+1品食べている</p>	<p>主食、主菜、副菜を目指しましょう。</p>
<p><b>ステップ④</b> 主食・主菜・副菜がそろっている</p>	<p>素晴らしい朝ごはんです。乳製品や果物を足して、さらにバランスアップを目指しましょう。</p>

5月2日はお弁当の日！親子でいっしょにお弁当をつくろう！



- 子どもとお弁当作りの体験、たとえば・・・
- ①いっしょに献立を考える。
  - ②買い物など前日までの準備をする。
  - ③かんたんな手伝いをする。
  - ④お弁当を作っているところを見学する。
- など、どんなことでも食の体験になります！

あくまで目安です！  
ご飯の量やおかずの量が大切です。6

お弁当箱の容量＝エネルギー量  
1・2年生550ml前後、3・4年生650ml前後、5・6年生750ml前後

4月の給食の様子



ししゃも春巻きを手作りしました。好評でした！



不動の人気！からあげは残りもほとんどありませんでした！

レシピを教えてください！という声があったので、5月以降のたよりに順次載せていく予定です。



### ●4月に使用した主な食材の産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
こめ	千葉市	こまつな	千葉市	ねぎ	香取市	とりにく	岩手県・鹿児島県
じゃがいも	鹿児島県	ひじき	千葉県	れんこん	成田市	ぶたにく	千葉県
たまねぎ	佐賀県	もやし	栃木県	さつまいも	香取市	ししゃも	欧州
にんじん	徳島県	しょうが	高知県	ごぼう	青森県	さば	ノルウェー・アイスランド
キャベツ	愛知県	だいこん	市原市	ひじき	千葉県	きよみオレンジ	和歌山県