

きゅうしょく だより



5月号

藤沢市立
天神小学校

2023年5月号

だんだんと暑くなる日も増え、春から夏へ季節の移り変わりを
感じますね。お店でも春が旬のたけのこや菜の花といった食べ物から、
トマトやオクラなど夏に美味しい食べ物へと並ぶものも変わってきて
いますね。子どもたちは遠足などもあり、楽しい時期ではありますが、
寒暖差もあり、体の疲れも出やすいのではないのでしょうか？
基本的なことではありますが、早寝・早起き、朝ごはんをしっかりと、旬のものを
食べて、元気に過ごして欲しいと思います。



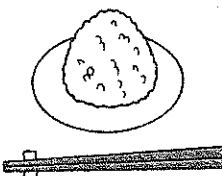
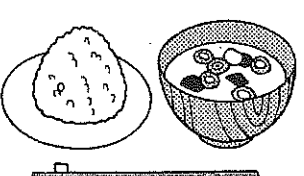
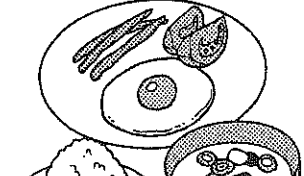
1日は朝ごはんから始まる!!

朝ごはんは、とても大切! 朝ごはんを食べると、体温が上がり
脳や体を目覚めさせることができます。脳や体が目覚めると、勉強に
集中することができたり、体を元気に動かすことができます。学校では
午前中にたくさん勉強をしたり、体を動かしたりするので、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!!

～朝ごはんステップアップ～



あさごはんを
食べて
げんきいっぱい!

ホップ (まずは主食から!)  パンやごはん、めん などの主食は、エネルギー源。 食べると朝から活動的に 過ごせます。	ステップ (主食 + 1品)  主食にもう1品増やして みましょう! 季節の野菜と 使ったみそ汁などが おすすめです!	ジャンプ (バランスをととのえる)  主食・主菜・副菜を そろえてバランスアップ!
---	---	---

給食時間の子どもたち



「これなあに!? すごいおいしーい!!」と5月の給食で1年生がとても
喜んでくれた料理は【揚げぎょうざ】でした。「すごいおいしーい!!」、
「見て見て! 全部食べたー!」、「おまけはないの?」と話しながら空になった
お皿を見せてくれる人がたくさんいました。

4年生は、今年から揚げぎょうざが2個(1～3年生は1個、4年生以上から
2個)なので、「やったー!!!」ととてもうれしそうでした。給食後、「タタタタ?」
「食べられた?」と聞くと、「もちろん!!」とにっこり笑っていました。

給食時間の子どもたちは、元気いっぱい好きな食べ物や苦手な物、
昨日の夕飯の話や今日がんばったことなど色々なことを報告してくれます。
給食を作っている様子や栄養のことなどを伝え、知らなかった!、
「調理員さんってすごいね!」など様々な反応をしてくれます。給食を通して、
食べることにたくさん興味を持ってもらいたいと思います。

<レシピ紹介 ～揚げぎょうざ～>



《材料 (20個分)》

豚ももひき肉	200g
キャベツ	120g
長ねぎ	70g
にら	30g
しょうゆ	大さじ1強
さとう	小さじ2
かたくり粉	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
ぎょうざの皮(大判)	20枚
揚げ油	適宜

《作り方》

- ① 野菜は、みじん切りにして水気を切る。
 - ② 豚肉に調味料をカキ混ぜ、よく混ぜる。
 - ③ ②と野菜をよく混ぜ合わせる。
 - ④ ぎょうざの皮に③を包み、油で揚げる。
- ※ 給食では、大判のぎょうざの皮を
使っています。皮の大きさに合わせて
個数を調整してください。

