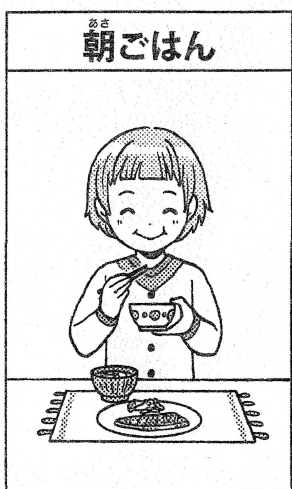


5月きゅうしょくだより

新緑がまぶしい季節になりました。新生活に体が慣れてきたところで、大人も子どもも疲れが出てくる頃かと思えます。もうすぐ楽しい連休です。疲れをためないように、家庭では十分な栄養・睡眠・休養をとり、体内時計をととのえて元気にすごしましょう！

連休中も

体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に自覚めて光が目へ届くことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

給食レシピ

米	2カップ
油	小さじ1/2
豚もも肉	250g
たまねぎ	大1個
しらたき	100g
さけ	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1/2
片栗粉	小さじ2
水分	適宜

豚丼(4人分)

リクエスト
ありがとう！

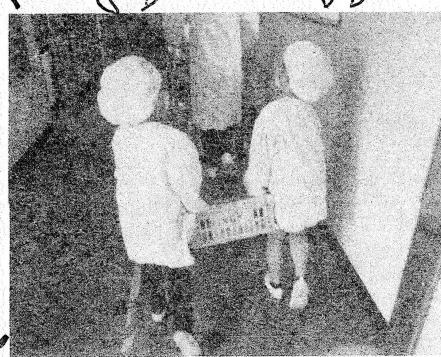
- ① 米は普通に炊いておく。
- ② 豚もも肉…5~6cmに切る
たまねぎ…大きめのくし切り
しらたき…食べやすい長さに切ってゆでておく。
- ③ 油で豚肉・たまねぎを炒め調味し、しらたきを加え煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を加え仕上げる。

*牛丼も同じレシピです！

1年生 きゅうしょくデビュー！

1年生の給食が20日からスタートしました。初めての給食は「カレーライス・フルーツあえ・牛乳」でした。子どもたちは上手に配膳しておいしく食べていました。クラスを巡回していると、「おいしい！」「作ってくれてありがとう！」と嬉しい感想をたくさん聞かせてくれました。ぜひご家庭でも給食の様子を聞いてあげてください。

重たいけど
かんばるよー！



こぼさないように
まっすぐ持つんだよ！



よいしょっ よいしょっ



しゃもじやおたまを
上手に使ってみんなの力を
よそってくれました！



せんせいがいっぱい
よんでくれました

いただきま〜す

カレーはほろすからかみぎれ！



おいしい〜！



おかわり
大行列！



にがてな
たべものにも

ちょうせんして
みましょう