

給食だより

5月 令和8年4月30日 杉並区立浜田山小学校



今月の給食目標 **朝食の大切さを知ろう**

新年度が始まってひと月、新しい学年にも慣れてきたでしょうか。
 1年生は、はじめての給食当番を協力して行い、はじめて食べる料理と向き合い、毎日頑張って給食時間を過ごしています。
 5月になると急に汗ばむ陽気になる日が増えます。汗をかいたままだと食欲も落ち、また、衛生面でも問題です。汗をかいたらすぐに拭ける清潔な「タオルやハンカチ」を身に着け、給食時間も快適に過ごせるようお声かけをお願いします。



朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ 朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ 体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

学力も体力もアップ!! 朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



朝ごはんステップアップ 1・2・3

1. 主食 (1枚のパン)

2. 主食 + 1品 (パン + 野菜)

3. 主食 + 2品 (パン + 野菜 + 肉/魚)

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

- 〈材料〉 〈給食1人分量〉
- ・ワンタン 5g / ・揚げ油 適量
 - ・にんじん 5g せん切り
 - ・きゅうり 10g 小口切り
 - ・キャベツ 40g 5mm短冊切り
 - ・ごま油 1.5g
 - ・サラダ油 0.5g
 - ・しょうゆ 2g
 - ・塩 2.5g
 - ・砂糖 0.8g
 - ・酢 2.5g
 - ・たまねぎ 3g すりおろし

パリパリサラダ

〈作り方〉

- ① ワンタンの皮を5mm幅にカットし、カラリと揚げる
- ② 野菜を洗った後カットし、さっと茹で水切り後、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ ドレッシングの材料を合わせ、ひと煮たちさせ冷ましておく。食べる前に①と②に和えて完成

4月のこんだてより 作ってみませんか?

※ 作る人数分を乗じてください!

- 〈材料〉 〈給食1人分量〉
- ・イカ ステック 15g×2本
 - ・おろししょうが 0.8g
 - ・しょうゆ 0.8g / 酒 0.4g
 - ・片栗粉 10g / 揚げ油 適量
 - ・さとう 0.4g
 - ・しょうゆ 0.8g
 - ・みりん 0.3g
 - ・水 1g

イカのかりんあげ

〈作り方〉

- ① イカに下味をつける。(1時間程度)
- ② 片栗粉まぶして揚げ油でカラリと揚げる。
- ③ タレの材料を合わせひと煮たちさせる。
- ④ ②にタレをかけ完成