

* 給食だより *

5月号
高岡市立能町小学校

木々の緑があざやかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期がスタートして一カ月が経ちました。新しい学年やクラスにもなじんでくる頃ですね。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすいときです。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。

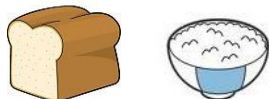


朝ごはんは体の目覚ましスイッチオン！

みなさんは朝ごはんの役割を知っていますか？
朝ごはんは体の中の3つのスイッチをオンのする食べ物や料理をバランスよく食べることが大切です。朝ごはんをしっかり食べて元気な体を作りましょう！

あたまのスイッチ

脳に栄養を送り、頭が目覚めるスイッチです。(ごはん・パン・めん等)



牛乳 果物 乳製品(ヨーグルトなど)



成長期の子供たちには、毎日の栄養バランスがとても大切です。主食・おかず・汁物をそろえて、バランスのとれた食事を食べましょう！

からだのスイッチ

体温を上げて、体全体が目覚めるスイッチです。(目玉焼き・ウインナー等)



おなかのスイッチ

排便を促して、おなかをすっきりさせてくれるスイッチです。(お浸し・サラダ・果物等)



～朝ごはん簡単に作れるおすすめのメニューをご紹介します～



カルシウムたっぷり！

じゃこのせトースト

材料 (3人分)

- ・食パン・・・3枚
- ・マヨネーズ・・・大さじ3
- ・しらす・・・大さじ3
- ・青のり・・・適量

作り方

- ①ボウルにしらす・マヨネーズ・青のりを入れて、混ぜておきます。
- ②食パンに①を塗ります。
- ③トースターで2～3分焼いたら出来上がり！



しらすにはDHAやEPAが多く含まれていて、頭の働きをよくする効果もあります。簡単に作れるので、朝ごはんにおすすめです！

