

5月給食だより

2017. 5. 26 No.2
文責:小出

黒潮町立学校給食センター

新学期が始まり、2カ月が経とうとしています。みなさんも新しい学校生活に慣れてきたころではないでしょうか？5月に入り、日中は暑い日が続いています。熱中症には気をつけて、こまめな水分補給を心がけていきましょう。

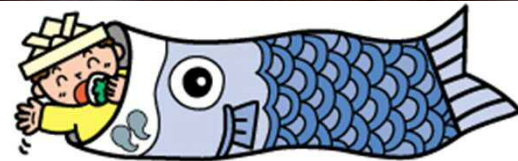
黒潮町の給食標語 「**おいしいな 自然のめぐみ いただきます**」

給食紹介☆5月8日 子どもの日 メニュー

- 五目ちらし寿司
- 牛にゅう
- きびなごのからあげ
- いそかあえ
- すまし汁
- かしわもち



いつもと違った豪華なメニューで、調理員さんが一生懸命作ってくれました。子どもたちからも「おいしい！」という声が聞こえてきました。



子どもの日とは？

鯉のぼりをたて、ショウブの花や五月人形を飾り、柏餅を食べて男児の成長を願う日です。柏餅とは、柏の葉っぱの上に、上新粉とくず粉(片栗粉)を混ぜてつくった「しんこ餅」に、あんを挟んだものを置き、柏の葉を二つ折りにして包んだお菓子の事です。柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があるので、これを「子どもが産まれるまで親は死なない」=「家系が途絶えない」という縁起に結びつけ、「柏の葉」=「子孫繁栄」との意味を持ちます。



お知らせ(再掲)

今月の給食費口座振替日は、**5月31日(水)**です。

口座残高の確認をよろしくお願いします。



給食センターで社会科見学をしました！

5月24日に三浦小・田ノ口小・南郷小・上川口小の3年生が大方学校給食センターで社会科見学を行いました。畦地先生の話を生懸命聞いて、質問もたくさんしてくれました。



ここから運ばれて、学校に届くんだなあ！

大きな機械を見てみんな興味津々です！



調理員さんたちが一生懸命自分たちの給食を作ってくれているんだなあ！

5月の給食目標は『**朝食の大切さを見直そう**』です。

元気な1日は朝ごはんから！

朝ごはんを食べて、毎日学校に来ていますか？朝ごはんは1日の始まりには欠かせない大切なエネルギー源です。朝ごはんをしっかり食べて元気な1日をスタートさせましょう！

朝ごはんを
食べないと...



勉強に集中できない



イライラする



元気が出ない

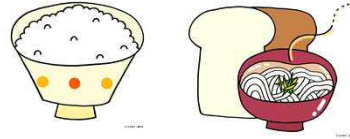
朝ごはんは3つのスイッチオン!



黄・赤・緑の食べ物を食べることで体の3つのスイッチが入ります。朝からバラ

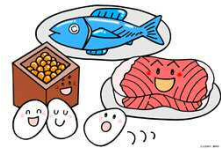
スよく食べて、元気な体をつくりましょう!

脳 のスイッチ



脳のスイッチを入れるためには黄色の食べ物がが必要です。黄色の食べ物は炭水化物になります。黄色の食べ物を食べることで、脳にエネルギーが送られ、勉強に集中できるようになります。

体 のスイッチ



体のスイッチを入れるためには赤色の食べ物がが必要です。赤色の食べ物はたんぱく質で血や筋肉、骨などの体をつくるもとになります。赤色の食べ物を食べることで、夜眠っていた間に低下した体温を上げて、元気に活動できる体にしてくれます。

お腹 のスイッチ



お腹のスイッチを入れるためには緑の食べ物がが必要です。緑色の食べ物には野菜や果物があります。緑色の食べ物を食べることで、胃や腸を刺激して排便を促してくれる働きがあります。緑の食べ物は不足しがちなので、積極的に食べてほしいです!

~簡単朝ごはんレシピの紹介~

カラフルエッグ

<材料(2人分)>

- ・たまご _____ 2こ
- ・レタス _____ 1まい
- ・パプリカ (またはピーマン) _____ 1こ
- ・チーズ _____ 20g
- ・ケチャップ _____ 適量

<つくりかた>

- ① パプリカは、あつさ1cmのわぎりにします。
- ② ボールにたまごをわって、チーズ、レタス (小さくちぎる) をよくまぜます。
- ③ 温めたホットプレートにパプリカを並べ、②の液をスプーンで上手に入れます。
- ④ ひっくり返しながら、両面こんがり焼いたらできあがり♪

めじかのパパッとみそ汁

<材料(2人分)>

- ・めじか削り節 _____ 5g
- ・ねぎ _____ 少々
- ・みそ _____ 24g

<つくりかた>

- ① ねぎは、小口切りにします。
- ② しるわんに、ねぎ、めじか削り節、みそを入れます。
- ③ 湯を注ぎ、みそをはしでまぜてときます。

★高知のめじかは、全国1位の水揚げです!
★おいしいだしとめじかを一緒に食べることができます。

レンジで炒り卵

<材料(2人分)>

- ・たまご _____ 2こ
- ・砂糖 _____ 小さじ1/2
- ・塩・こしょう _____ 少々

<つくりかた>

- ① 深めのお皿に卵を入れ、砂糖・塩こしょうを加えてよくかき混ぜます。
- ② ラップをかけずに、電子レンジで30秒加熱して、1度取り出して卵をかき混ぜます。
- ③ もう1度電子レンジで30秒加熱します。

火を使わず、簡単に作ることができます!



ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

きりとり