

給食だより

5月

令和7年5月
みすぎしょうがっこう
美杉小学校

No.2



ひとよ
(おうちのひとと読みましょう)

風薫る5月、新緑が目にあふれる季節になりました。連休もあり、生活リズムが乱れやすい時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、朝ごはんもしっかり食べて元気に過ごしましょう。

早寝早起き朝ごはん！

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが大切です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝食は、主食と、汁物、おかず、果物、牛乳、乳製品などを組み合わせて、バランスよく食べましょう。

バランスよい朝
ごはんの組み合
わせ



今月の地域の食べ物【地産地消】

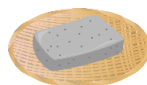
【美杉清流米】

ご飯の日は、毎日美杉の
お米を炊いています。
上多気の結城さんのお米です。



【美杉こんにやく】

5月7日(火)、19日(月)に
美杉こんにやくを使って炒め物
や煮物に使います。
八知にある「まからこんにやく」さんの
板こんにやくです。



【美杉茶】

竹原にある「菅尾製茶」さんで作られた
お茶を粉茶にしたものを、給食室できな粉と
混ぜて揚げパンにまぶします。



★給食では、子どもたちに食べさせたい魚料理を多く取り入れています。ご家庭でも、給食レシピを味わっていただくとよいですね。

5月23日(金)〈さわらの南部焼き〉

ざいりょう 材料	ぶんりょう 分量	つく かた 作り方 (一人分)
さわら切り身	き 1切れ(50g程度)	① さわら 切り身に下味をつけておく。
しょうゆ	4 g	② オープンに予熱をかける。
みりん	2 g	③ 天板に魚をのせ、黒ごまをふって
さけ 酒	0.1 g	焼く。200～230℃ 10分程度
くろ 黒いりごま	1 g	・下味の分量は、ご家庭で調整してください。

運動会の前日の食事で気をつけた方がよいことは？

運動会の前日は、脂質をひかえめにして炭水化物を多く含む

食事をとり、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。

当日は、牛乳やみそ汁、スープなどで水分を

取り、熱中症を予防しましょう。

また、日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。

※5月24日(土)、運動会の日には給食を実施します。

