



きゅうしょくだいすき

東光小学校
令和6年6月
☆第2号☆

おうちの人と一しょく読んでね。

がつ しょくいくげっかん
6月は食育月間です♪

お休みの日にでも、家族で取組んでみませんか？

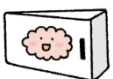
ちょうしょく
朝食で3つの
スイッチオン

からだ
体のスイッチ



ね 寝ている 間 にからっぽになった体のエ
ネルギーや栄養を補給して、午前中元気
に過ごすことができます。

あたま
頭のスイッチ



ごはんやパン（炭水化物）は、体の中で
ぶどう糖に分解され、頭（脳）のエネルギーになります。

おなかのスイッチ



体は、朝ごはんを食べると、おなか（腸）
が動いてうんちが出る仕組みになっています。

みそ玉の作り方

ざいりょう にんぶん
材料（1人分）

- きざみねぎ、わかめ、
かつお節、顆粒だし
→ひとつまみ
- みそ→大さじ 1/2

つくりかた
作り方

- ①ラップをひるげる。
- ②①に材料を全てのせて、
丸く包む。

みそ玉でみそ汁を作るときは・・・

- ①汁椀にみそ玉とお好みで野菜やふを入れる。
 - ②お湯をかけて、みそを溶くように混ぜる。
- ★冷凍庫で作り置きできます。



がつ きゅうしょく しょうかい
5月の給食を紹介します！



5/2(火) こ 子どもの日の献立 ひ こんだて



「かしわもちのあんこが苦手！」という人もいました。



「ちらしずし、あかだし・ごまあえ・柏もち・牛乳」でした。もともとは、関西
ではちまき、関東では柏もちを食べる習慣でした。柏の木の葉は、新しい芽が
出るまで古い葉が落ちないので、子孫繁栄の願いを込めて食べていたそうです。

5/22(水) えんどう豆のさやむきをしました。



まめ 豆は、交互についています。

2年生のみなさん
が、えんどうごはんに
使うえんどう豆のさや
むきをしてくれました。

ぜんぶ
全部で17kgの
まめ
豆をむきました。



おいしいごはんになりました！