

給食だより

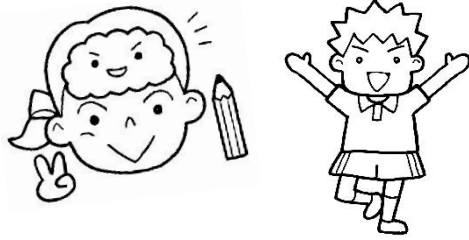
5月号

長岡京市立長岡第七小学校
令和4年4月28日

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムが乱れることで体調をくずしやすくなります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起き、朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えましょう。

学力アップ・体力アップ のために 毎日、朝ごはんを

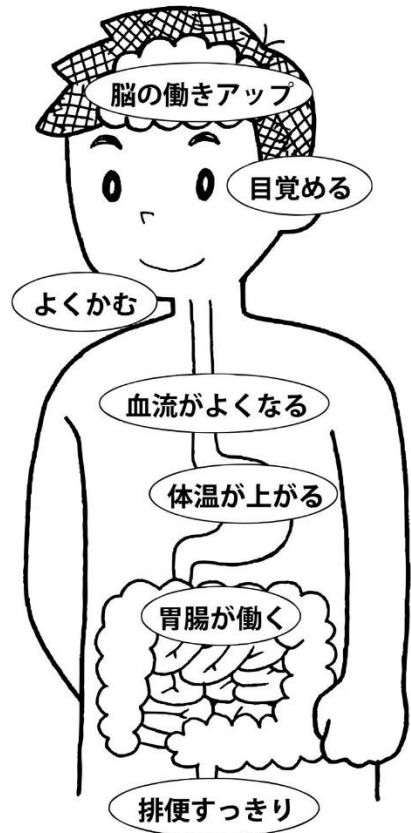
食べましょう



☆朝ご飯の大切な役割☆

朝ご飯は1日のはじめに食べる食事です。単に栄養をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温を上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。



しっかりと朝ご飯を食べるために

あと**10分**早く起きてみましょう。

- ★時間がなくて食べられない人
 - ★食べていても早食いをしている人
- このよう人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみましょう。たかが10分、されど10分。この10分の違いが、朝ご飯の習慣を変える第一歩になるかもしれません。

旬の野菜 たまねぎ

給食では年間を通じて地元産食材を使用しています。5月は地元産のたまねぎを使用します。新たまねぎは、甘味が強く、みずみずしいのが特徴です。たまねぎは給食でもいろいろな料理で使用していますが、この時期ならではの味を味わってほしいと思います。



献立紹介 「フレンチサラダ」

【材料 (5人分)】

ハム	40g
キャベツ	175g
たまねぎ	50g
にんじん	25g
砂糖	小さじ1/2
酢	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
油	小さじ2

【作り方】

- ①キャベツ、にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、ハムは5mm幅に切る。
- ②野菜は加熱して、冷却する。
- ③A の調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ④材料をドレッシングで和える。
- ※5月は地元産のたまねぎを使ってフレンチ

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。

~5月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

米 京都(キヌヒカリ)	じゃがいも 鹿児島他	ごぼう 栃木他	*食材の入荷状況等都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。
麦 福井	人参 長崎他	ねぎ 京都他	
玄米 北海道、佐賀、福岡	にんにく 青森	にら 高知	さば 京都
牛乳 京都	パセリ 香川他	もやし 岐阜	
牛肉 北海道他	しょうが 高知	(原料豆 中国)	さわら 京都
豚肉 愛知他	セロリー 静岡他	キャベツ 京都他	つばす 京都
鶏肉 京都	切干大根 宮崎		きびなご 長崎
鶏卵 京都			大豆 北海道
	長岡京市地元産 たまねぎ		