

5月食育だより

令和元年 5 月
大山崎小学校



1 年の中でも過ごしやすく気持ちの良い季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元気に学校生活が送れるように、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。また、長いゴールデンウィークも 3 食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



◎朝ごはんを食べるといいこといっぱい！



体温が上がる！ ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動けるようになる。		のうのエネルギーになる！ のうにエネルギーが運ばれて、勉強やスポーツ、遊びなど、朝から元気に活動することができる。	
おなかスッキリ！ おなか（腸）が元気に動き出し、朝のうちにうんちが出て、スッキリする。		生活リズムをつくる！ 1 日の体のリズムをつくることができ、早ね早起きがしやすくなる。	

◎朝ごはんをおいしく食べるためには？

早起きをする！
早く起きると、ゆっくり支度ができ、朝ごはんを食べる心と体の準備がととのいます。



夜ふかししない！
早くねると、体や頭を休めるじゅうぶんな睡眠時間がとれて、朝スッキリ目覚めることができます。



Q. 朝、何時に起きますか？
(時 分)
Q. 朝起きてから朝ごはんまでの時間はどのくらいですか？
(分)

夜、何時にねますか？
(時 分)

元気に体を動かす！
日中、遊びやスポーツで元気に体を動かすと、体がつかれて夜は早くねむくなるので、早ね早起きがしやすくなります。



夕食は、ねる 2 時間前までに食べる！
夕食を、ねる 2 時間前までに食べ終わり、その後に何も食べないようにします。



Q. 夕食は何時に食べ終わりますか？
(時 分)



1 年生 初めての給食

4 月 17 日から少し緊張しながら 1 年生の給食がスタートしましたが、毎日「おいしい！」と言いながら笑顔でたくさん食べています。準備や片付けも少しずつ慣れてきました。ご家庭でも、今日の給食についてぜひお声かけいただきたいと思います。



給食レシピ

◆おふじゃが

材料 (5 人分)	油揚げ……	75g
じゃが芋…	切ふ ……	10g
玉ねぎ …	グリーンピース …	25g
にんじん…	さとう……小 S2	
こんにやく…	しょうゆ…	大 S2
油…………	水…………	50g

作り方

- ① じゃがいもは角切り。玉ねぎはくし切り。にんじんはいちょう切り。こんにやくは下ゆでしておく。
- ② なべに油を入れ、玉ねぎ、こんにやく、にんじんを炒め、分量の水を加え味つけし、じゃがいもを加える。
- ③ 油揚げ、水気をきった切ふを加えて煮る。最後にグリーンピースを加える。



産地情報

資料提供：(財) 京都府学校給食会他
材料の入荷状況により変更になることがあります。 ご了承下さい。

米	大山崎	大山崎町
麦	福井	
牛乳	京都	
肉類		
牛肉	北海道他	
豚肉	愛知他	
鶏肉	京都	
鶏卵	国産	
ベーコン	鹿児島他	

魚類	
さんま	台湾
さば	京都
かえりじゃこ	国内産
ししゃも	アイスランド
果物類	
ジュース	熊本
みかん缶	和歌山他
もも缶	山形青森
パイン缶	沖縄

野菜類	
じゃが芋	長崎他
メークリン	鹿児島他
玉ねぎ	長崎他
にんじん	徳島他
キャベツ	京都他
パセリ	香川他
セロリー	静岡

土しょうが	高知
ねぎ	京都・滋賀
ピーマン	高知他
ごぼう	青森他
ニンニク	青森
白菜キムチ	滋賀他
チンゲン菜	静岡