

給食だより5月

令和5年4月27日
高岡市立川原小学校

新緑がまぶしい季節になりました。十分な睡眠とバランスのとれた食事で体調管理を万全にし、元気に学校生活を送りましょう。

4つの「し」を合わせて『しあわせ』朝ごはん



新鮮野菜(副菜)

《しんせんやさい》

体の調子を整える

野菜サラダ、おひたし など

主菜《しゅさい》

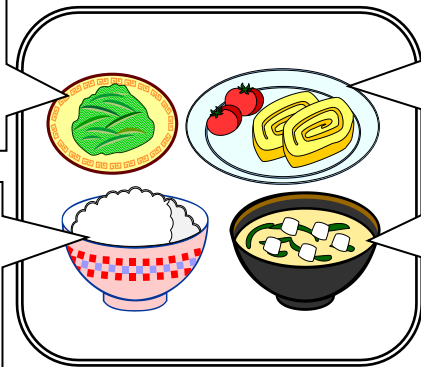
筋肉や血の源

目玉焼き、焼き魚、ハム など

主食《しゅしょく》

パワーの源

ご飯、パン、麺 など



汁物《しるもの》

水分と栄養を補給する

味噌汁、スープ など

主食・主菜・新鮮野菜(副菜)・汁物の4つを組み合わせると、栄養バランスが整った朝ごはんになります。昨年度実施した朝食調査では、ほとんどの児童が朝ごはんを食べてきたと答えました。しかし、主食のみ、主食と汁物のみと答えた児童が4割程度で、朝ごはんを食べてはいるものの、筋肉や血の源となるたんぱく質(主菜)や、体の調子を整える野菜(副菜)が不足していることが分かりました。

4つの「し」を組み合わせた『しあわせ』朝ごはん、バランスのよい朝ごはんを心がけましょう。

簡単☆朝ごはんレシピ～給食の献立から

給食の献立から、簡単にできて朝ごはんにぴったりなレシピを紹介します。

主菜「チーズエッグ」

材料(1人分)

卵…1個、とけるチーズ…5g

塩、こしょう…少々

アルミカップ…大1枚

- ①アルミカップに卵を割り、チーズをのせ、塩こしょうをすする。
- ②オーブントースターで5～10分焼く。

副菜「ほうれん草ののり和え」

材料(4人分)

ほうれん草…1/2束

キャベツ…2枚程度

きざみのり…2つまみ

- ①ほうれん草、キャベツはゆでて水気をしぼり、塩をふって置く。
- ②①を混ぜ合わせ、しょうゆで味をつけ、きざみのりを加え、混ぜる。



汁物「トマトとレタスのスープ」

材料(4人分)

玉ねぎ…1/2個、トマト…小1個、卵…1個

レタス…2枚程度、しょうゆ…小さじ1

鶏ガラスープの素…小さじ1、塩こしょう

- ①玉ねぎはくし型、トマトは角切りにする。レタスは手でちぎる。
- ②鍋に水450ccを沸騰させ、鶏ガラスープの素を入れ、玉ねぎを加える。
- ③玉ねぎに火が通ったらトマト・レタスを入れ、しょうゆ、塩、こしょうで味付けし、溶いた卵を加える。

