



令和5年5月1日

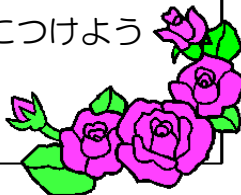
毎月19日は食育の日
長倉小学校

5月

風薫る5月になりました。気持ちの良い季節ではありますが、最近
は暑くなるのがとても早く、熱中症にかかる危険も増えています。体
もまだ慣れていないため、水分を早めに補給したり、服で調整したり
して、熱中症を予防しましょう。

また、急激な気温の変化や、今までの生活の疲れが出やすい時期で
す。ご家庭ではしっかり休んで、「早寝早起き朝ごはん朝うんち」を心
がけ、毎日元気に学校に登校できるようにしましょう。

給食目標
正しい食事のマナ
ーを身につけよう



朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト(Breakfast)」といいます。これはもともと「断食(fast)」
を「破る(break)」という言葉からできた言葉だそうです。前の晩に夕飯を食べた後、布団に入って
寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きた時、体はじつはエネルギーが足り
ない状態なのです。もし、朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食の時間までずっと断食の時間
が続いてしまうのです。また、朝ごはんにはこうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たこ
とを知らせ、規則正しい健康な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかり朝ごは
んを食べる習慣を身につけましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳への
エネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネル
ギーを補給します。とくに脳の
エネルギー源であるブドウ糖は
主食のご飯やパンを食べてしっ
かり補いましょう。

体に朝が来たことを
知らせる



朝ごはんを作る音、その香りが
彩り、味などの刺激で脳がさら
に活動を始めます。また胃や腸
も活動を始め、排便がうながさ
れます。

体をウォーミング
アップさせる



寝ている間に下がった体温が、
朝ごはんを食べることで上がり
ます。またよくかむことで脳へ
の血流もよくなり、活動が活発
になります。

1にちをげんきにすごそう!

1にちを げんきにすごすために、3つのことを ころがけましょう



すききらいしないで
なんでも たべる



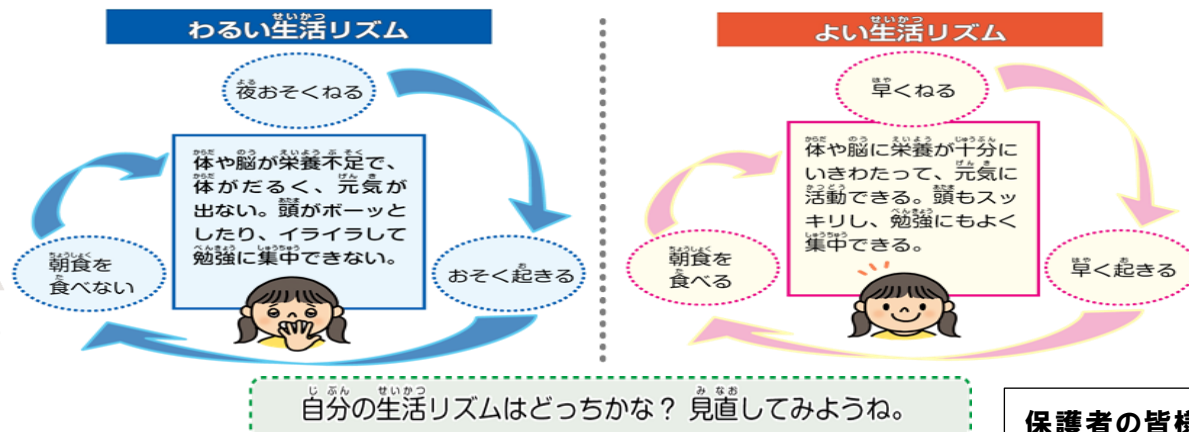
げんきに からだを
うごかして、あそんだり
スポーツなどをする



はやね・はやおきをして
ぐっすりねむる

よい生活リズムをつくらう!

よい生活リズムをつくと、1日を元気に過ごすことができます



給食人気レシピ紹介 ~ ヤンニョムチキン ~

材料(4人分)

- 鶏もも肉(50g 程度) 4枚
- 根生姜 1かけ
- 酒 小さじ2
- 小麦粉と米粉 大さじ1 ずつ
- 揚げ油 適量
- (調)ごま油 小さじ1 弱
- (調)にんにく 1/2 かけ
- (調)コチジャン 小さじ1
- (調)ケチャップ 大さじ1
- (調)しょうゆ 小さじ1
- (調)砂糖 大さじ1
- (調)いりごま 小さじ1

作り方

- 鶏肉に下味(生姜・酒)をつける
- 小麦粉と米粉を合わせて鶏肉につける
(かたくり粉でもよい)
- 鍋で油を温める
- 鶏肉を揚げる
- にんにくをおろし、調味料を合わせて加
熱する
- 揚げた鶏肉にたれをかける
- できあがり!



保護者の皆様
へお願い

給食時間のマ
スクについて
ですが、給食
当番は必ずマ
スクを用意し
てください。
当番以外の児
童もしばらく
は並ぶときに
は必要です。
不織布マスク
の必要はあり
ません。