

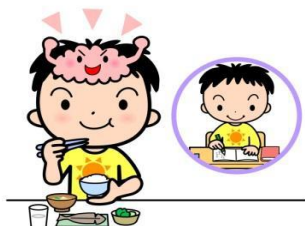
新年度が始まって、1か月がたちました。新しい生活にも慣れてきましたか。

5月は急に暑くなることがあります。毎日元気に学校生活を過ごすためにも「早寝・早起き」と「しっかり朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えましょう。

◆朝ごはんの3つのはたらき

1. 脳のスイッチ

～脳にエネルギー補給～



脳は、寝ているときも働いています。朝ごはんを脳にしっかりと栄養を補うと、集中力がアップします。

2. 体のスイッチ

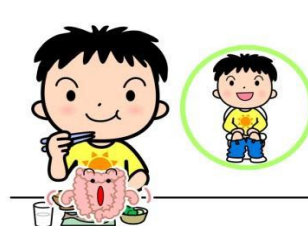
～体温が上がる～



朝ごはんを食べることで、体温が上がり、元気に活動できます。

3. おなかのスイッチ

～胃や腸を動かす～



朝ごはんを食べることで、胃や腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。

【朝ごはんを食べるために 気をつけること】

できているかな？

チェックしてみましょう。

- ☐ 夜ふかしをしない
- ☐ 毎日決まった時間に食卓につく
- ☐ 少量でも食べる習慣をつける
- ☐ 夜食をひかえる

< 朝ごはんレシピ >

【材料(4人分)】

ごはん …適量
鶏ひき肉…80～100g
薄揚げ …大1枚程度(80g)
たまねぎ…1/2個(80～100g)
砂糖 …小さじ1～1.5
酒・みそ…各大さじ1
しょうゆ…小さじ1/2
油 …小さじ1

～ 油揚げのみそそばろ井 ～

【作り方】

- ①材料を切る。(薄揚げは長さ約3cm、5mm幅程度の短冊切り、たまねぎは粗みじん切り)
 - ②油を熱し、鶏ひき肉を十分に炒める。
 - ③たまねぎを加えてさらに炒め、油揚げ、水、調味料を加えて煮含め、味を確認する。
 - ④ごはんの上に③をのせたら できあがり！
- ※お好みでごまを加えてもいいですよ♪



☆5月5日は「こどもの日」

「こどもの日」は、子供たちの健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です。

5月2日は「たけのこごはん」が登場します。たけのこは、天に向かってまっすぐ伸びて成長するため、子供たちが元気に大きく育ってほしいという願いが込められています。



👁️ 今月の給食に使用する野菜や果物の産地をお知らせします。 ※献立予定表と合わせてご確認ください。

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
ほうれんそう	福井市	きゅうり	群馬県	キャベツ	愛知県	にんじん	徳島県
こまつな	福井市	えのきたけ	長野県	たまねぎ	愛知県	はくさい	福岡県
さつまいも	福井県	エリンギ	長野県	トマト	愛知県	じゃがいも	長崎県
ねぎ	福井県	ぶなしめじ	長野県	ミニトマト	愛知県	切干し大根	宮崎県
ごぼう	青森県	セロリ	静岡県	しょうが	高知県		
にんにく	青森県	チンゲンサイ	静岡県	にら	高知県		
だいこん	千葉県	もやし	岐阜県	ピーマン	高知県		

やしろしょく 846食チャレ

毎月、クイズにチャレンジしながら、
「たべもの」や「たべる」ことについて 学習し、
みんなで たのしく しょくじしよう



社北小学校では、給食時間に毎月1回
「846食チャレ」を放送しています。食に
関するクイズにチャレンジしながら、準備
や片付け、食事のマナー、食べることの大切
さなどを学んでいます。

もう一度、お子さんと一緒に「846食チャ
レ」（復習クイズと応用クイズ）にチャレン
ジしてみてください。

↓ 下のように846の頭文字から始まる、給食時間の目標を設定しています。

8 やっときたきた 給食 時間

4
6

じゅんぴ や かたづけを
みんなで
協力してできる子



8

4 しょくを学び、食を楽しむ

6

食の大切さを学び
マナーをまもって
楽しく食べる子



8

4

6

感謝のきもちで
口スはなし！



【4月の846食チャレから復習クイズ】

※復習クイズのこたえはお子さんにお聞きください。

4月

846食チャレ

クイズ

手あらいで、
よごれがのこりやすいのは どこ？



① ゆびさき

② ゆびのあいだ

③ てくび



応用クイズにチャレンジ♪

※こたえは翌月の
給食日よりで
お知らせします。

4月

846食チャレ



クイズ

つぎの①②③は、手のどの部分のあらい方？

点と点を線で結びましょう。

①



②



③



● ゆびさき

● おやゆび

● てくび

