

しんねんど はじ まって、いっかげつ がたちました。あたらしい せいかつ にもなれてきましたか。

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「しっかり朝ご飯」を心がけて、生活リズムを整えましょう。

### ◆朝ご飯で3つのスイッチON

#### 脳のエネルギーになる

ねむっている間も、脳は働いているので、朝起きたときは、脳のエネルギーが足りない状態です。朝ご飯が脳のエネルギーになるため、集中力がアップします。



#### 体温が上がる

朝ご飯を食べることで、体温が上がり、体は元気に活動することができます。

#### 胃や腸が動く

朝ご飯を食べることで、胃や腸が動き、排便しやすくなります。

### ◆どんな朝ご飯を食べるといいの？

理想の朝ご飯は、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」がそろったメニューです。

朝ご飯を食べない人は、「おにぎり」「パン」「くだもの」「ヨーグルト」など、食べやすいと思うものから食べ始め、少しずつ量や種類を増やしていきましょう。

<b>主食</b> ご飯、パン、めん類など 	<b>主菜</b> 肉、魚、卵、大豆・大豆製品など 	<b>副菜</b> 野菜、果物など 	<b>汁物</b> みそ汁、スープなど 
------------------------------	----------------------------------	--------------------------	----------------------------

#### ＜朝ご飯レシピ＞

**【材料（4人分）】**

- にんじん（細切り） 2/3本
- ピーマン（細切り） 1/2個
- 薄揚げ（細切り） 1/2枚
- 油 小さじ1/2
- みりん 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- 白ごま 小さじ1
- かつお節 少々

#### ～にんじんのカラフル炒め～

**【作り方】**

- ①薄揚げは油抜きする。
- ②フライパンに油を引き、にんじん、ピーマンを順に炒める。
- ③②に薄揚げを加え軽く炒め、調味料、ごま、かつお節を加えて味をととのえる。

#### 5月5日は「端午の節句」

この日は男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です。鯉のぼりや、武者人形を飾り、菖蒲湯につかって、邪気を払います。また、「柏もち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

給食には、鯉のぼりをイメージして「ミニ鯛焼き」が登場します。

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