



5月 給食だより



平成30年5月号
練馬区立開進第二小学校
校長 長谷川修
栄養士 満井裕子

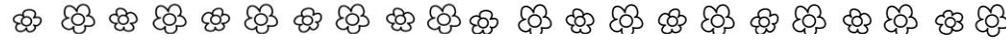
新学期が始まり、もうすぐ1ヶ月ですね。

5月は環境が変わったことによる疲れが出やすくなりま

早寝早起きを心がけ、一日のエネルギーのもとになる

朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校できるように

してください。



給食レシピの紹介!!

❁もちむぎのサラダ❁

★材料(4人分)★

- ・もちむぎ ……30g
- ・コーン ……20g
- ・キャベツ ……120g
- ・えだまめ ……40g
- ・ハム ……3まい
- ・油 ……大さじ1
- ・酢 ……大さじ2/3
- ・砂糖 ……小さじ1
- ・塩 ……小さじ1/3
- ・こしょう ……少々
- ・たまねぎ ……15g

★作り方★

- ①たまねぎはすりおろしておく。
キャベツ・ハムは色紙切りにする。
- ②鍋に★を入れてよく混ぜながら、ひと煮立ちさせる。
火を止めたら冷ましておく。→ドレッシングの完成!
- ③野菜はゆでて冷ましておく。
- ④もちむぎはゆでて冷ましておく。
(パッケージにゆで時間が書いてあることもあります。)
- ⑤食べる直前に野菜とハム、もちむぎをドレッシングと和えて完成!

レシピのリクエストはいつでもこえをかけてくださいね♪

1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかですいて勉強や運動に集中できずにボーッと
してしまったり、イライラしたりしたことはありませんか? 朝ごはんは、眠っていた脳や
体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。



こんな人はいませんか?

食べる時間がありません。

20~30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。

おなかすいていなくて、食べられません。

前日の夜遅くに、何が食べていませんか? 夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひかえましょう。

朝ごはんが用意されていません。

台所や冷蔵庫にあるものから、3つのグループを考えてバランス良く食べるようにしましょう。

おもにエネルギーのもとになる食品 おもに体をつくるもとになる食品 おもに体の調子を整えるもとになる食品



給食当番の順番がまわってきたら
清潔なマスクの持参を
お願いします。
また週末には白衣の洗濯も
お願いします。

学校給食費のご協力をお願いします。
今回の引き落としは
5月7日(月)です。
残高不足にご注意ください。



【今月のメニューについて】

- ・5/2(水) 5月5日の“こどもの日”にちなんで献立です。
- ・5/11(金) 今が旬の“さやえんどう”を使った、「さやえんどうのみそ汁」が登場します。
- ・5/16(水) 今が旬の“アスパラガス”を使った「じゃことアスパラのサラダ」が登場します。
- ・5/30(水) 新メニュー“シーフードココナッツカレー”です!