



しんねんと はじ げつ た 1か月が経ちました。あた かんきょう せいかつ な 新環境での生活にも慣れてきた頃だとおも います。いっぽう つか 一方で、疲れがたまってくる時期でもあります。げんき がっこうせいかつ おく 元気に学校生活を送るためにも、はや お はやね 早起き、早寝をして、きちんと朝食を食べて学校に登校しましょう。



はや お 早起き はや ね 早寝

あさ 朝ごはん

げんき にち す 元気に1日を過ごすためには、はや お はやね しゅうかん み 早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりととることが大切です。

ちよう しょう 朝食で3つのスイッチオン

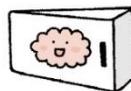


からだ 体のスイッチ



ちようしょう すい みんちゆう ふ そく 朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

のう 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれているたんすい かぶつ 炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



からだ 体は、朝食をとると、ちよう うご 腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

5月のきゅうしょうもくひょう

きゅうしょう 給食はコミュニケーションの場でもあります！



しょうじ かいわ たの た ★食事にふさわしい会話をし、楽しく食べよう★

きゅう 給食レシピ



～かいそうサラダ～

ざいりょう 材料 (4人分)

- *かいそう 海藻ミックス (えんそう 塩蔵) 50g
- *きゅうり 50g (1/2本)
- *しょくえん 食塩 (したあじ 下味) 少々
- *だいこん (ね) 80g
- *ホールコーン (レトルト) 40g
- *ごま油 小さじ1
- *りんご酢 小さじ1強
- *さとう 砂糖 小さじ1/2強
- *しょくえん 食塩 少々
- *しょうゆ 小さじ1強
- *いりごま (しろ) 小さじ1/2

つくかた 作り方

- ①きゅうりは輪切り、だいこんは千切り、海藻は食べやすい大きさに切る。ごまは炒っておく。(そのままでもOK)
- ②海藻、野菜はそれぞれ茹でて、流水で冷まし、水気をよくきる。きゅうりには塩を少々振っておく。
- ③調味料を合わせて混ぜながら加熱し、ドレッシングを作る。放冷しておく。
- ④海藻、野菜、コーン、③のドレッシングを混ぜ合わせる。できあがり♪

かてい ご家庭でアレンジしてみてください♪