



5月給食だより



若葉が目まぶしく、こいのぼりが青空を気持ちよさように泳ぐ季節がやってきました。
 新年度が始まり1か月がたとうとしています。5月、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。疲れをためないように、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、元気な心と体をつくりましょう。



元気いっぱい！朝ごはんを食べよう！

毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、1日を元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。運動会の練習を乗り切るためにも、しっかり朝ごはんを食べてくるようにしましょう。

朝ごはんを食べると、楽しいこといっぱい♡

た …体温が上がる！



の …脳がさえる！

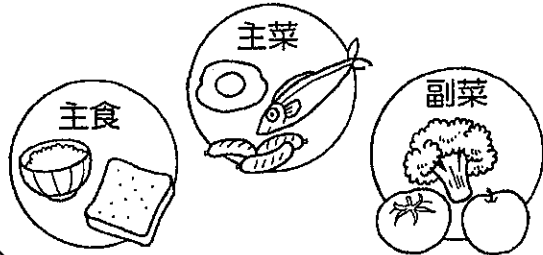
し …集中できる！



い …胃腸がはたらく！

どんな朝ごはんがよいの？

まずは、主食を食べることを目指しましょう。
 それに主菜、副菜がそろえると栄養バランスが整います。



忙しい朝はスピード勝負！！簡単♪朝食レシピ

鉄分たっぷり丼

材料（1人分）

- ・ごはん 茶碗1杯
- ・納豆 1パック
- ・ほうれん草 50g
- ・味付けのり 1枚(ちぎる)
- ・卵 1個
- ・しょうゆ 少々



作り方

1. ほうれん草はゆで、2cm幅に切る。
 2. ごはんの上に材料をのせて完成！
- ※かつおぶしや青のりもおすすめてです。

カルシウムトースト

材料（1人分）

- ・食パン 1枚
- ・ツナ缶 1/4缶
- ・小松菜 40g
- ・しらす干し 大さじ2
- ・スライスチーズ 1枚

作り方

1. 小松菜はゆで、2cm幅に切る。
2. 食パンの上に材料をのせてトースターで焼いて完成！



こどもだけでもパパッとつくれるのでぜひ作ってみてね

朝ごはんに栄養をプラス！！
 ☆常備しておくといいもの☆

- たまご 納豆 とうふ
- ツナ缶 チーズ ヨーグルト
- ミニトマト きゅうり
- バナナ 冷凍コーン のり
- かつおぶし きなこ ごま

