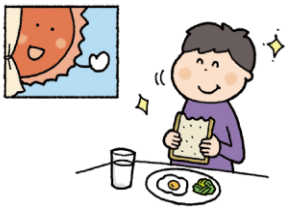
5月 給食だより

令和 5 年 4月28日
小金井市立前原小学校
校　長　　小柳　政憲
栄養士　　飯田真知子

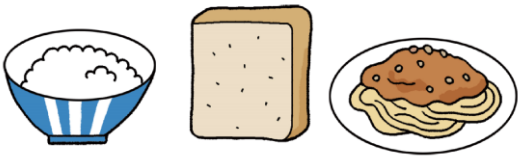


新学期が始まって１か月。疲れが出てくる人もいるのではないでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。

朝ごはんは 大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気にすごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。

ご家庭でつくってみませんか？ 給食レシピ

5/30 実施
ひじきのふりかけ

材料･分量(約ご飯10杯分)

- 乾燥芽ひじき…5g
- 炒め油……少々
- 三温糖…12.5g
  (約大さじ1,小さじ1)
- みりん……10g
  (約小さじ2弱)
- しょうゆ…10g
  (約小さじ2弱)
- おかか…2g
  (かつお節小分けパック1袋分位)
- 白いりごま…10g
  (約大さじ1)

作り方

①芽ひじきは洗って、一晩、水につけておく。
②フライパンに油をひき、水をきったひじきを入れて、炒める。
③三温糖、みりん、しょうゆを入れ、焦げに注意しながら、炒める。
④おかか、白いりごまを炒れ、よく混ぜる。

ごはんが
パクパクと
すすみます

過去の給食より