

5月給食だより



栃木市マスコット
キャラクター
「とち介」
栃木市立西方小学校
給食共同調理場



さわやかな風^{かぜ}に暖^{あたた}かい日^ひ差し、過^すごしやすい日^ひが続^{つづ}いています。新^{しん}年度^{ねんど}が始^{はじ}まって、約^{やく}1か月^{げつ}が経^たち、子^こども
たちも新^{あた}しい環^{かん}境^{きやう}に慣^なれ、給^き食^{じき}の配^{はい}膳^{ぜん}もスミーズにできるようになりました。

5月^{がつ}は疲^{ひろ}労^{ろう}がたまってくる時期^{じき}です。ゴールデンウィークや運^{うん}動^{どう}会^{かい}練^{れん}習^{しゆ}もあり、生^{せい}活^{かつ}のリズ^みムも乱^{みだ}れやすくな^なります。早^{はや}寝^ね早^{はや}起^おきをし、きちん^{ちようしき}と朝^あ食^{じき}を食^たべて生^{せい}活^{かつ}のリズ^みムを整^{ととの}えましょ。



～朝ごはんをしっかりと食べましょう！～



朝ごはんが大切な理由

朝^{あさ}ごは^めんは、目^め覚^さめたばかりの脳^{のう}の働^{はたら}きを活^{かつ}発^{ぱつ}にします。
起^き床^{しょう}時^じの脳^{のう}や体^{からだ}はエネ^きルギーが切^きれた状^{じやう}態^{たい}です。そのた^めめ、
しっ^{げん}かりとエネ^ほルギー源^{ききゆう}を補^た給^いするこ^{たい}が切^き要^{せつ}になります。
朝^{あさ}ごは^めんを食^たべるこ^にと、1日^{いち}の活^{かつ}動^{どう}をスミーズに始^はめる
こ^{せい}がで^{かつ}き、生^{せい}活^{かつ}リズ^みムが整^{ととの}うようにな^なります。
朝^{あさ}ごは^めんをきちん^{ちようしき}と食^たべるこ^{たい}の切^き要^{せつ}さ^{あらた}を、改^{あらた}めて見^み直^{なお}し
てみましょ！

5月5日は「こどもの日」です！

こ^こど^もの^ひは「端^{たん}午^ごの節^{せつ}句^く」ともい^いいます。子^こども^もた^ちの健^{すこ}や^かな成^{せい}長^{ちやう}と幸^{しあ}せを願^{ねが}う日^ひです。昔^{むかし}は
主^{おも}に男^{おとこ}の子^この^{しゅ}せ^っや成^{せい}長^{ちやう}を祝^{いわ}う日^ひでし^た。か^{かし}わ餅^{もち}を食^たべ、こ^こいの^ぼり^を飾^{かざ}るな^どの風^{ふう}習^{しゅう}が^あり^ます。

かしわ餅に使われている「かしわ」とは？

か^{かし}わの^き木^きは、新^{あた}しい芽^めが^で出^でるま^ふで古^{ふる}い葉^はが落^おちないた^め、子^し孫^{そん}繁^{はん}栄^{えい}の縁^{えん}起^き物^{もの}と考^{かんが}え
ら^れてい^まし^た。ま^た、か^{かし}わの^は葉^はの^{せい}分^{ぶん}に^は抗^{かう}菌^{きん}作^{さく}用^{よう}が^あり、餅^{もち}を^ち長^{なが}持^もち^させるの^に役^{やく}立^だち^ます。



おすすめ朝食メニュー!! 「目玉焼きトースト」

某^{ぼう}ア^{えい}ニ^がメ^で映^り画^りに出^{しゅ}て^{しゅ}く^くるト^しー^どス^うトをイ^しメ^じー^じした料^り理^りです！主^{しゅ}食^{じき}とたん^しぱ^くく質^{しつ}を同^{どう}時^じにと^とるこ^と
が^でき^ます。一^{いっ}緒^{しょ}に、果^{くだ}物^{もの}や牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}を合^あわ^せせるとさ^らに栄^{えい}養^{よう}のバ^らん^すがよ^くな^りま^す。
よ^く噛^かんで食^たべましょ！

【作り方】

- ① 食^{しょく}パン^{ぱん}をト^やー^やス^くター^たー^たなどで焼^やく(焼^やか^なく^てもOK)
- ② フライパンに油^{あぶら}やバ^たター^たをひき、卵^{たまご}を割^わり落^おとして目^め玉^{だま}焼^やき^をを^{つく}る。
(お好^{この}みでハ^{いっ}ム^{しょ}を一^{いっ}緒^{しょ}に焼^やいても)
- ③ 食^{しょく}パン^{ぱん}の^うえ^えに目^め玉^{だま}焼^やき^をを^{かん}せ^いて完^{かん}成^{せい}。ケ^あチャ^あップ^あなど^じで味^{あじ}をつ^くけてもお^いい^いです。

