



平成29年度  
春日部市立武里西小学校  
毎月19日は、食育の日

# 食育だより5月号

新年度が始まって、1か月がたちました。子供たちも新たな環境に少しずつ慣れてきたようです。さわやかな風が心地よい5月ですが、日中と夜の気温の変化で体調も崩しやすくなっています。元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

## 朝ごはんを 何を食べればいいのか？

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④汁物などは水分を補給する役割があります。  
①～③で足りない栄養素を補います。

③副菜  
野菜、  
果物など

②主菜  
魚料理、  
肉料理、  
卵料理など

①主食  
ごはん、パン  
めん類など

④汁物  
みそ汁、  
スープ、  
牛乳など

### 朝ごはんはバランスが大切

①～④をそろえましょう！



朝ごはんでは学力UP ↑

朝ごはんでは体力UP ↑



今が旬！



5月15日（月）  
2年生が「さや入りのグリーンピース」  
12kgのさやむきをしてくれます。

「わかめ入りグリーンピースごはん」に  
して味わいましょう。

5月26日（金）  
3年生が「さや入りのそら豆」48kg  
さやむきをしてくれます。

給食室で、塩ゆでにします。むきたて  
ゆでたてを味わいましょう。

きりとりせん

## オススメレシピ 大募集！！

料理名： \_\_\_\_\_

お名前 \_\_\_\_\_ お子様の名前 \_\_\_\_\_ 年 組 \_\_\_\_\_  
(ペンネーム )

応募いただいたレシピは「食育だより」または、校内の掲示等で御紹介する予定です。

### 材料（切り方）

記入例 にんじん 1／2本 （せん切り）

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

### 作り方

記入例 簡単に分かりやすく御記入ください。

### おすすめのポイント♪

御自由に御記入ください。

※ 5月31日（水）までに 担任を通して、給食室 までにご提出ください。