

5月給食だより



令和8年4月30日
墨田区立二葉小学校
校長 由良 隆

新学期が始まり、1か月が経ちました。新しい環境での緊張感がゆるみ、疲れとなって現れやすい時期です。朝昼夕の食事を規則正しくとると、生活リズムが整えられ、心と体のバランスが整います。暑い日も増えてくるので、体調に気を付けて過ごしましょう。

朝食をとって1日を元気に過ごそう！

学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食は、1日の元気の源です。朝食をとると、午前中に活動するための準備が整います。朝食を抜いてしまうと、エネルギーが不足して、集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。1日元気に過ごすために、朝食をとるように心がけましょう。

朝ごはんを食べると



朝ごはんステップアップ 1・2・3

食べる習慣がない人



まずは、主食を食べることから始めてみましょう。

主食を食べている人



主菜、副菜、くだもの、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人



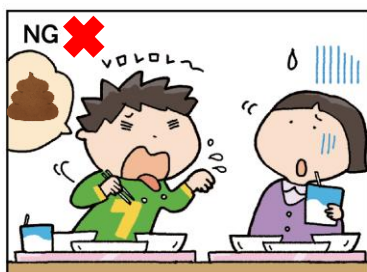
さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

5月の給食目標『食事のマナーを身に付けよう』



マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないことが大切です。学校ではお友達と、家庭では家族と楽しく食事ができるように意識をしましょう。

食事中は楽しい話題にしよう



食事マナーは、人と楽しく食事をするために大切なことです。周りの人が不快になるような話は避けて、楽しくなる話題を選びましょう。



「鮭のレモンじょうゆ焼き」は給食の人気メニューです！家庭向けにアレンジしたレシピを紹介します。まだ食べたことがない1年生は、9月以降の給食に出すので楽しみにしていてください！

鮭のレモンじょうゆ焼き

食品名	4人分 (g)	目安量		作り方
鮭切身(70g)	4切			①鮭に下味をつけて焼く。
しょうゆ	11.2	小さじ2	下味	②みりん〜レモン汁までを合わせ、
みりん	5.6	小さじ1	下味	加熱する。水溶性片栗粉でとろみを
清酒	8.4	小さじ1と2/3	下味	つける。
				③焼いた鮭にたれをかける。
みりん	2.2	小さじ1/3	┐	
三温糖	7.3	小さじ2と1/2	┐	※給食ではスチーム付きのオーブンで焼いています。(200℃20分)
しょうゆ	11.2	小さじ2	┐	
だし汁	16.8	大さじ1と小さじ1/2	タレ	
レモン汁	3.9	小さじ1	┐	※タレは少量だと蒸発しやすいため、
片栗粉	1.1	小さじ1/3	┐	適宜水分を足してください。
だし汁(水でも可)	2.2	小さじ1/2	┐	