

5月給食だより

しんねん ど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

のう
まずは、脳のエネルギー
源となる糖質を
多く含むものを！



しよくよく ひと しる
食欲がない人は、みそ汁
やスープ、牛乳などがお
すすめです。水分と一緒
にビタミンやミネラルを
とることができます。



た しゅうかん すこ しなかず ふ いしき
食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



毎年リクエストにあがる大人気！

ちんすこう

材料(10個分)

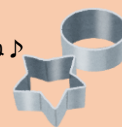
小麦粉 120g
さとう 60g
ラード 10g
油 50g
粉末アーモンド 20g
塩 1g

作り方

①さとう、ラード、油をまぜあわせる。
②①に小麦粉、粉末アーモンド、塩を
入れて混ぜ合わせる。
③生地を10等分にして丸める。
④170度に温めたオーブンで16分焼く。

※焼き上がりはやわらかいので、冷ましてから食べてね♪

※クッキーのように型抜きや好きな形にもできるよ♪



春の食べもの・ことわざクイズ

○に春の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、[]がヒントです。

Q1

はな 花より○

花見よりも○の方がありがたいという意味で、見た目よりも実際に役に立つものの方が良いことのとえ。

Q2

う ご 雨後の○

雨の後に○が一緒に生えてくる様子から、同じようなことが次々に起こることのとえ。

Q3

も一人はうまからず

○のようなごちそうでも、一人で食べたのではおいしくない、みんなと一緒に食べてこそおいしい、という意味。

Q4

花見過ぎたら○食うな

花見の時期を過ぎると味も落ちるし、傷みやすく食中毒を起こす危険があるから食べないように、という意味。

Q5

棚から○

棚から○が落ちてくるように、思いがけず幸せなことが起こることのとえ。

ヒント



こたえ Q1=だんご(団子) Q2=たけのこ(筍) Q3=たい(鯛) Q4=かき(牡蠣)
Q5=ぼたもち(牡丹餅)