

給食だより

家庭数

令和5年5月号
松戸市立旭町小学校

若葉が美しいさわやかな季節になりました。急に気温が高くなる日もあり、疲れがしやすい時期です。早ね・早おき・朝ごはんで生活リズムをととのえて、疲れを残さないようにしたいですね。

1日は朝ごはんから始まる！

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。忙しい朝に100点満点の食事はむずかしい。でも必ずそろえたい栄養は炭水化物とたんぱく質。トーストと卵料理、乳製品で十分です。さらに1つでも野菜か果物もそろえられるとOKライン！運動会練習も始まっています。練習をがんばるために朝ごはんは大切です。

パン派

簡単に工夫できる！

ごはん派

パンにはさむ のせる

甘いものではなく、ツナ、チーズ、ソーセージ、卵、チーズなどを具しておかずパンにしましょう。

ゆで卵や目玉焼きをプラス

時間がある時にゆでておき、冷蔵庫にストック。目玉焼きの時は野菜も横で焼くことができます。



乳製品・フルーツを出すだけ

パン+目玉焼きというパターンでも、ヨーグルトやフルーツをプラスするだけで栄養価はぐんとアップ！



おにぎりにして食べやすく

おにぎりは時間がなくても手で持って食べられるのでラク。シラス・鮭・たらこ・そぼろなどを混ぜれば、たんぱく質も補えます。



前日の汁物を活用する

前日にスープなど多めに作っておけば、翌朝はごはんをいれてスープごはん。



買いおき食材を出すだけ

ごはん派のたんぱく質補給に納豆は最強！のり・ごま・しらすなどをトッピングすれば、栄養素をどんどん増やせます。卵豆腐や温泉卵も便利。



作ってみませんか？

～ツナとチーズのホイルサンドパン～

材料 ロールパン4個分 作り方

- ・ツナ缶 20g 小1/2缶
- ・コーン 15g 大さじ1
- ・とろける細切り
チーズ 20g 大さじ3
- ・こしょう 少々



- 1.ツナ缶は軽く油をきります。
- 2.ツナ、コーン、チーズ、こしょうを混ぜます。
- 3.パンに切れ目をいれます。
- 4.具をはさみ、ホイルで包みます。
- 5.オーブントースターで5分ほどチーズがとろけるまで焼きます。



～簡単コーンスープ～

材料 5～6人分 作り方

- ・クリームコーン缶 1缶 (435g)
- ・水 1/2カップ (100cc)
- ・洋風だしキューブ 1/2個
- ・牛乳または豆乳 1・1/2カップ (300cc)
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

- 1.鍋に水と洋風だしキューブを入れて火にかけ、洋風だしキューブを煮溶かします。
- 2.牛乳、クリームコーンを加え、時々かき混ぜながら煮立たせます。
- 3.塩、こしょうで味をととのえます。

5年生では家庭科で「ゆでる」学習をしています。

ゆでる食材は卵・青菜・じゃがいも。ゆで卵は朝ごはんの定番料理。青菜もゆでれば、さっとハムと炒めたりできます。学習したことを家庭で実践できるといいですね。



「いただきます」

Why don't you Make it?