

給食だより

令和8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。新しい学年に慣れてきた半面、疲れがでてくる時期です。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。

運動会にむけて腸内環境をととのえ、抵抗力を高めよう！

お腹の腸内環境をととのえると抵抗力が高まり、感染症などにかかりにくくなるといわれています。善玉菌を増やし、腸内環境をよくするためには、食物繊維を多く含む食品や発酵食品、オリゴ糖を含む食品などをとるようにします。また、朝うんちのために早ね・早おき・朝ごはんの生活リズムも大切です。

【食物繊維が多い食品】 穀類・いも類・豆類・きのこ類・野菜・果物・海そうなど

★食物繊維は便の量を増やし、有害物質を吸着して排出します。



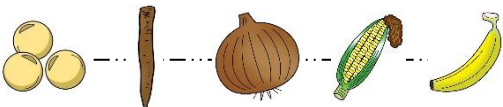
【発酵食品】 ヨーグルト・チーズ・納豆・みそ・つけものなど

★よい便のもとになるほか、腸内環境をととのえる働きがあります。



【オリゴ糖が含まれる食品】 大豆・ごぼう・たまねぎ・とうもろこし・バナナなど

★オリゴ糖はビフィズス菌のえさになり、腸内で善玉菌を増やします。

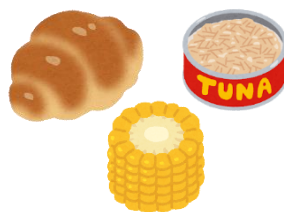


作ってみませんか？

～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

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



作り方

- 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。

Why don't you Make it?



～簡単コーンスープ～

材料 5～6人分

- ・クリームコーン缶 1缶 (435g)
- ・水 1/2カップ (100cc)
- ・コンソメキューブ 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

作り方

- 1.鍋に水とコンソメキューブを入れて火にかけ、コンソメ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。



学校のごはん



ツナとチーズのホイルサンドパンは子どもたちに好評です。パンに具材をはさむことでたんぱく質もとることができるので、朝ごはんにもむく料理です。16日(土)の運動会にむけての練習をがんばれるように、朝ごはんをしっかり食べてきてほしいと思います。