

5月 給食だより

令和4年度
5月号 清瀬第五中学校



新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。
新しい環境には慣れましたか？ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期
でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを
しっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



～5月献立紹介～

10日(火) イギリス献立・・・イギリスを代表する料理「フィッシュ&チップス」とスコットランドの焼き菓子「スコーン」を作ります。



13日(金) よもぎ団子・・・「よもぎ」は3月～5月頃に旬を迎える山菜の一種です。給食では粉末状になったよもぎを白玉粉、上新粉と混ぜてよもぎ団子を作ります。



27日(金) 運動会応援献立・・・28日(土)は運動会です。運動会応援献立として「ソースかつ丼」を作ります。



朝ごはん 正しいの

Q1 朝ごはんを食べるため何をすればいい？

Q2 朝ごはんを体温はどうなる？

Q3 朝ごはんをはどっち？

Q4 脳のエネルギーを食べものはどっち？

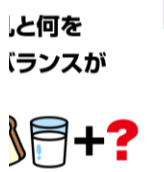
Q5 パンと牛乳を食べたら良くなる？



参考文献：学校給食

んクイズ はどっち?

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。眠っている間に下がった体温がもどり、元気に動くことができます。朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれます。体をつくるものになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。

