

# 給食だより 5月号

令和6年4月30日  
大田区立東糀谷小学校  
校長 菊原 寛之  
栄養士 三枝 伸世

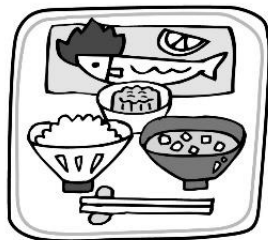
## “早寝早起き朝ごはん”

平素より本校の教育活動に御理解と御協力をいただきありがとうございます。

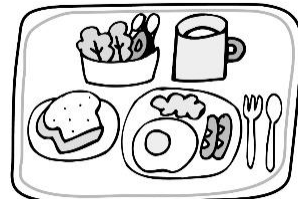
5月と10月は大田区の「早寝・早起き・朝ごはん」月間です。朝ごはんをしっかり食べて、元気に1日をスタートさせましょう。朝食はエネルギー補給のほかに、寝ている間に下がった体温を上げて、体や頭を起こす目覚ましの役割もしています。バランスのよい朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

### ～栄養バランスがとれる朝ごはんとは？～

栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食・主菜・副菜をそろえましょう。主食は。ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚や肉、たまごなどを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。とはいえ、慌ただしい朝の時間のごはんづくり。頑張りすぎないで、前日の残り物や、包丁や火を使わないものなども上手く活用してみましょう。



和食の例  
ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁



洋食の例  
トースト・目玉焼き・サラダ・牛乳



納豆やしらすバナナなどそのまま出せるものや、ハムやソーセージなどの加工食品や冷凍食品で時間短縮。



朝ごはんを食べようよ

## 食事のときもよい姿勢をしよう

よい姿勢で食べるために意識してほしいのは、腰をぴんと立て、背筋を伸ばして座ること、足の裏を床にしっかりとつけることです。背中を丸める、ひじをつく、足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないのかを、自分でも確認してみて、正しい姿勢で食べるように心がけてください。



今月の献立の中から

### 魚のバーベキューソースかけ

材料 分量 (4人分)

白身魚	4切れ
塩	小さじ 1/5
こしょう	少々
片栗粉	
揚げ油	
玉ねぎ	中 1/3 コ
たりんご	中 1/6 コ
しょうゆ	大さじ 1
さとう	小さじ 1
白ワイン	小さじ 4/5
みりん	小さじ 2/3
酢	小さじ 1
レモン汁	小さじ 1/2



### <作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 玉ねぎをすきとおるまで炒める。
- ③ ②にすりおろしたりんごとレモン以外の調味料を入れ、弱火で煮る。水分がなくなりそうな場合は水を足し、まろやかな味になったらレモン汁を入れ、ひと煮立ちさせて、火を止める。
- ④ 魚に塩・こしょうをふり、片栗粉をつけて、カラリと揚げる。
- ⑤ 魚に③のソースをかける。

★魚以外にも肉や粉ふきいもにかけてもおいしいソースです。