



きゅうしょく

給食だより

令和5年度

大阪府立寝屋川支援学校



きゅうしょく 給食だよりでは、しょく かん 食に関する内容についてはいしん 配信していきます。



がつ 5月は、あさ 朝ごはんについてしょうかい 紹介していきます。



まいにち 毎日、「はやねはやお あさ 早寝早起き朝ごはん」をこころがけましょう♪



あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう！



あさ 朝ごはんは、いち 1日のはじめのエネルギー源です。

あさ 朝ごはんをしっかりと食べると、どんなよいことがあるのでしょうか？

あさ 朝ごはんは、げんき 元気にいち 1日をスタートしよう！

あさ 朝からだるい、しゅうちゅうりょく 集中力がなくて

ひと 人はいませんか？

あさ 朝ごはんを食べると、た おいおいをかい

だり、かんだり、あじ 味わったり、のみ

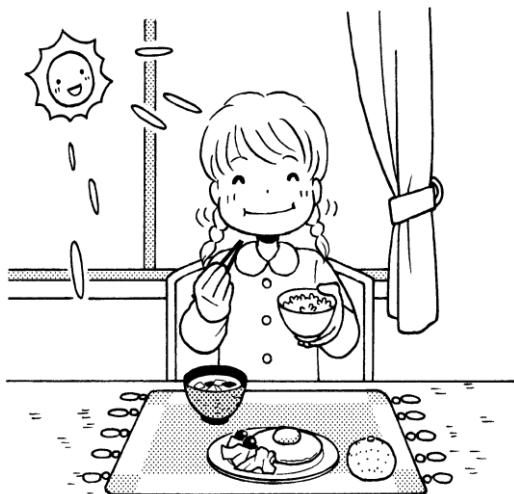
こ 込んだりすることでのう しげき 脳が刺激を受け

ます。さらに、いちょう うご はじ 胃腸が動き始め、たいおん

がさがって、あ からだぜんたい 体全体が目覚めてい

きます。まいにちはや お 毎日早く起きて、あさ 朝ごはん

をしっかりと食べ、いち 1日の生活リズムをととのえましょう。





あさ

朝ごはんの4つのちから

① 頭がよく働き、集中力が高まる

朝ごはんは1日の大切なエネルギー源です。

朝ごはんをしっかり食べることで

頭が働いて、やる気が出ます。



② 肥満を防ぐ

朝ごはんをしっかり食べるとお腹がすかず、
ご飯やお菓子の食べすぎを防ぎます。
また、体の体温を高めて脂肪を燃やします。



③ 生活のリズムが整う

朝ごはんを食べると、眠っていたから目が起きて、
からだのリズムがでます。

また同じ時間に食事をとると、

バラバラな時間に食べるより消化が良くなります。



④ おなかの調子を整える

朝ごはんを食べると、腸がうごいて便がでます。

お腹も気持ちもちすっきりします。

便秘の人は、朝ごはんをしっかり食べて
野菜も食べましょう♪



しっかり朝ごはんを食べましょう♪



あさ

朝ごはん

なに

た

何を食べると

いいのかな？



C 副菜



野菜、果物など

B 主菜



魚料理
肉料理
卵料理など

A 主食



ごはん、パン
めん類など

D 汁物



みそ汁、
スープ、牛乳など

A 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。

B 主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。

C 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。

D 汁物などは水分を補給する役割があります。
A～C で足りない栄養素を補います。

あさ

たいせつ

朝ごはんはバランスが大切。A～D をそろえましょう！



給食タイム

つぎ ぶんしょう なか
はい こと ば
はいる 言葉は何か、
かんが かんが
考えて書きましょう。



Q1

いよいよ給食が始まります。給食の時間に必要な持ち物は、

です。



Q2

和食の場合、ごはんを に置き、みそ汁など汁物を に置きます。



Q3

給食では、毎日牛乳を飲みますが、それは

が多く含まれていて、みなさんの成長に欠かせないからです。



Q4

食べ物、体への働きによって、3つのグループに分かれます。

ほうれん草やにんじん、りんごなどの野菜や果物は 色のグループの食べ物で、

おみに、 色のグループの食べ物です。



Q5

肉や魚、卵などは 色のグループの食べ物で、

おみに、 色のグループの食べ物です。



Q6

ごはんやパン、油などは 色のグループの食べ物で、

おみに、 色のグループの食べ物です。



Q7

給食は、3つのグループの食べ物の栄養が よく

入っています。残さず食べましょう。



答え

Q1.エプロン、マスク、三角巾(帽子)、 Q2.左、右 Q3.カルシウム

Q4.緑、体の調子を整える Q5.赤、体(血や肉、骨)をつくるものになる

Q6.黄、体の熱や力(エネルギー)のもとになる Q7.バランス



こんだて しょうかい
★献立の紹介

わかたけじる
若竹汁



ざいりょう にんぶん
〈 材料 4人分 〉



☆たけのこ水煮 200g (※春が旬の食材です)

☆カットわかめ 2g ☆えのき 100g

☆みず 1.5L ☆だし昆布 1枚 ☆だしかつお 1g

☆しお 少々 ☆さけ 少々 ☆うすくちしょうゆ 大さじ2



☆ほん 大さじ1

〈 つくりかた 〉

- ① なべ みず くわ だ こんぶ い かねつ
鍋に水を加えて、出し昆布を入れてから加熱する。
- ② ふっとう まえ だ こんぶ と だ だ くわ やく ぶんかんかねつ と だ
沸騰する前に出し昆布を取り出し、だしかつおを加えて約1分間加熱し、取り出す。
- ③ たてうすぎ はんぶん き みず もど
たけのこを縦薄切り、えのきは半分に切る。カットわかめは水で戻しておく。
- ④ じる ちょうみりょう い かねつ
②のだし汁にたけのこ、えのき、調味料を入れて加熱する。
- ⑤ くわ かねつ あじ とどの かんせい
もどしたわかめを加えて加熱し、味を調えて完成☆

