

おうちのひとといっしょによもう！

きゅうしょくだより

令和7年6月号

郡山市立芳賀小学校



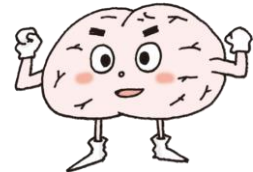
梅雨入りが間近になりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天気が不安定で体力も落ちやすい時期ですが、一方で、食中毒の原因になる細菌は、活発に動く時期です。食中毒予防の三原則である、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を意識して、みなさんも身の回りの衛生には十分に注意をしてくださいね。

朝ごはんについて見直そう！

6月9日（月）～6月13日（金）の期間は、朝食を見直そう週間です。朝ごはんの大切さについて考え、自分の朝ごはんのとり方について、もう一度見直してみませんか。

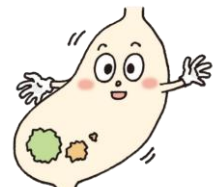
あさごはんの3つのスイッチ

あたまのスイッチ



脳を働かせるためのエネルギーになります。

おなかのスイッチ



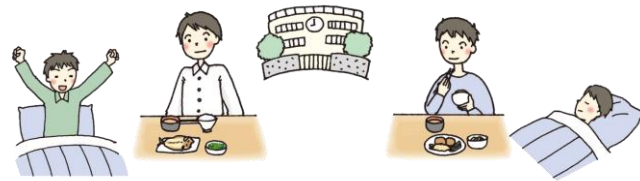
おなかを刺激して朝がきたことを体に知らせます。排便を促します。

からだのスイッチ



体温が上がり、体の動きがスムーズになります。

朝ごはんは健康的な生活リズムをつくる出発点になります！



理想のあさごはん



主食（ごはん・パン）をしっかり食べよう！

朝に時間がなかったり、食欲がなかったりする日もあると思います。そのような日でも、主食はしっかり食べてきてほしいと思います。主食には脳のエネルギーになるブドウ糖や、体を動かすためのエネルギーがたくさん含まれているからです。

☆2年生が給食のお手伝いをしてくれました☆

5月27日（火）に学級活動で食育の授業を行いました。「やさしいのはたらき」について学習し、翌日の給食に使用するグリーンピースのさやむきをしてもらいました。ひとつひとつ丁寧に、全校生分のグリーンピースをとることができました。



グリーンピースの実がきれいに並んで入っているなあ！



たのしみになっていたグリーンピースごはん。おいしいな♪



つくってみよう！給食メニュー♪

ソースかつ丼のソース

●材料（作りやすい分量）

中濃ソース・・・大さじ4（84g）
ウスターソース・・・大さじ1弱（16g）
砂糖・・・大さじ1と2/3（16g）

みりん・・・大さじ1弱（16g）

トマトチャップ・・・大さじ1強（20g）

レモン汁・・・小さじ1（5g）（仕上げに入れる）

※軽く煮たててから、カツにからめてください

給食の量の10人分です！

