



# 5月給食だより

平成30年度  
高岡市立太田小学校

新学期がスタートして1か月がたち、新しい学年に慣れてきたことと思います。5月は新しい環境での緊張がとれてほっとすると同時に、季節の変わり目が重なって疲れが出やすくなる頃です。栄養と休養をしっかりととり、体調をくずさないように気を付けましょう。

## 朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう！

脳のエネルギーになる

血流がよくなる



体温が上がる

排便を促す

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。  
また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。

## 朝ごはんをおいしく食べるための3つのキーワード



## 5月5日 こどもの日について

こどもの日は端午の節句ともいいます。端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日には「ちまき」や「かしわもち」を食べます。

### 鶏肉のレモン焼き



こどもの日～給食レシピ紹介～

【材料】

鶏肉一切れにつき小さじ5弱

人数分 少量

鶏もも肉 醤油 みりん レモン汁 塩こしょう

【作り方】

- 調味料を合わせ、鶏もも肉となじませる。
- フライパン又はオーブンで、肉に火が通るまで焼く。