

4月 給食だより



新学期がスタートしました。入学・進級した子どもたちのほりきっている姿に元気がわいてきます。毎日の給食をとおして、元気な身体作りに繋がっていくように、ご家庭とともに取り組んでいきたいと思ひます。どうぞよろしくお祈ひします。

朝ごはんは大切なエネルギー源です。

脳はブドウ糖を主なエネルギー源として使っています。脳は寝ている間も働いているので、朝起きたときはエネルギー不足になっています。朝ごはんを食べないと、からだは動いても頭がぼんやりということになりがちです。朝ごはんは一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。毎日朝ごはんを食べてちゃんとスイッチを入れるようにしましょう。

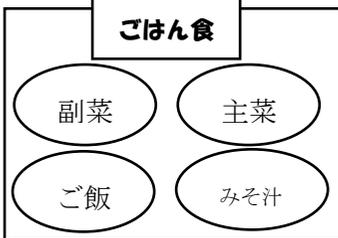


朝ごはんを
わすれずに



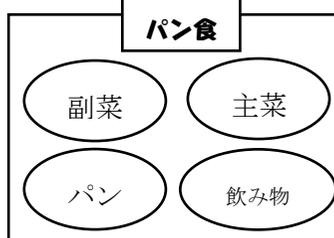
バランスのいい朝ごはん

ごはん食



【例】主菜(卵焼き、焼魚、納豆)
副菜(お浸し、和え物、果物)

パン食



【例】主菜(目玉焼き、ハムステーキ)
副菜(野菜サラダ、果物)

旬の食材

たけのこ



いんげん



いちご



令和7年4月

三原市立鷺浦小学校



給食アレコレクイズ

卵の白玉と赤玉の違いはなぜ？

- ①にわたりの種類 ②栄養の量



学校給食レシピ



魚のチリソースかけ

【材料 4人分】

たら切り身	60g×4切
塩こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
にんにく	0.8
生姜	0.8
油	小さじ1
★トマト缶	50g
★ケチャップ	大さじ1
★しょうゆ	小さじ1/2
★一味唐辛子	少々

【作り方】

- ①にんにく、生姜をみじん切りにする。
- ②鍋に油と①を入れて熱し、香りが出たら★を入れて火を通す。
- ③たらに塩こしょうをして、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④③のたらに②のソースをかければ出来上がり。

※たら等の白身魚と相性がいいソースです。鶏肉でも美味しく出来ます。

答え① 白い羽のにわたりが白玉、茶色い羽のにわたりが赤玉を産みます。