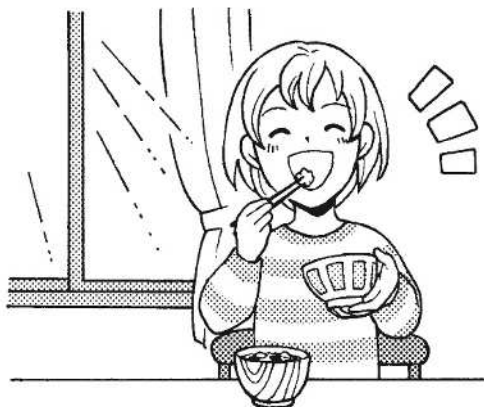


給食だより 5月

©少年写真新聞社2023

さいたまけんりつぎょうだくとくべつしえんがっこう 給食室
埼玉県立行田特別支援学校

1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

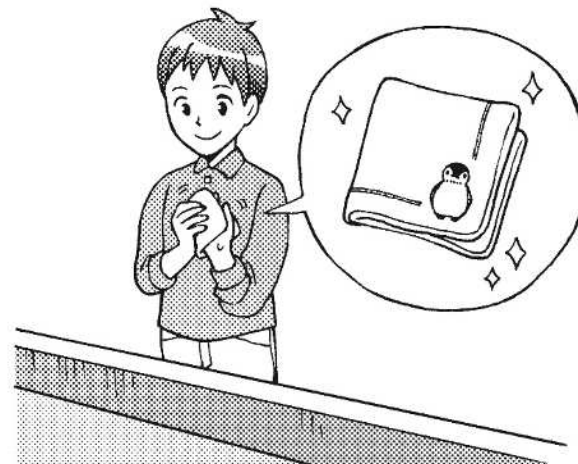
©少年写真新聞社2023

朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。	主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

©少年写真新聞社2023

手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなおいのもとになったりします。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。

©少年写真新聞社2023

給食のメニュー紹介

春野菜のスープ 5人分

【材料】		【作り方】 ①じゃがいもは角切り、にんじんはいちょう切り、玉葱はスライス、キャベツは短冊、セロリはスライス、かぶは角切り、さやえんどうは半分に切る。 ②材料を入れて煮る。
じゃがいも・80g	かぶ・50g	
にんじん・40g	さやえんどう・5g	
玉ねぎ・60g	コンソメ・5g	
キャベツ・100g	塩・5g	
セロリ・5g	水・1L	

5月の主な食材の産地予定

米	大麦	もち米	豚肉	鶏肉	干し椎茸	たまご	ひじき
埼玉	国産	千葉	鴻巣	青森 岩手	国産	国産	国産
たけのこ	ねぎ	しょうが	ごぼう	にんじん	えのきたけ	ほうれん草	にんにく
国産	行田 埼玉	高知	青森	徳島 埼玉	長野	茨城 埼玉	青森
じゃがいも	チンゲン菜	コーン	キャベツ	もやし	玉ねぎ	かぶ	だいこん
北海道	静岡	国産	神奈川	群馬	埼玉	埼玉 行田	千葉 神奈川
しめじ	枝豆	さやいんげん	小松菜	切干大根	あさり	油揚げ	鮭
長野	国産	福島 群馬 鹿児島	埼玉	国産	中国	国産	チリ