

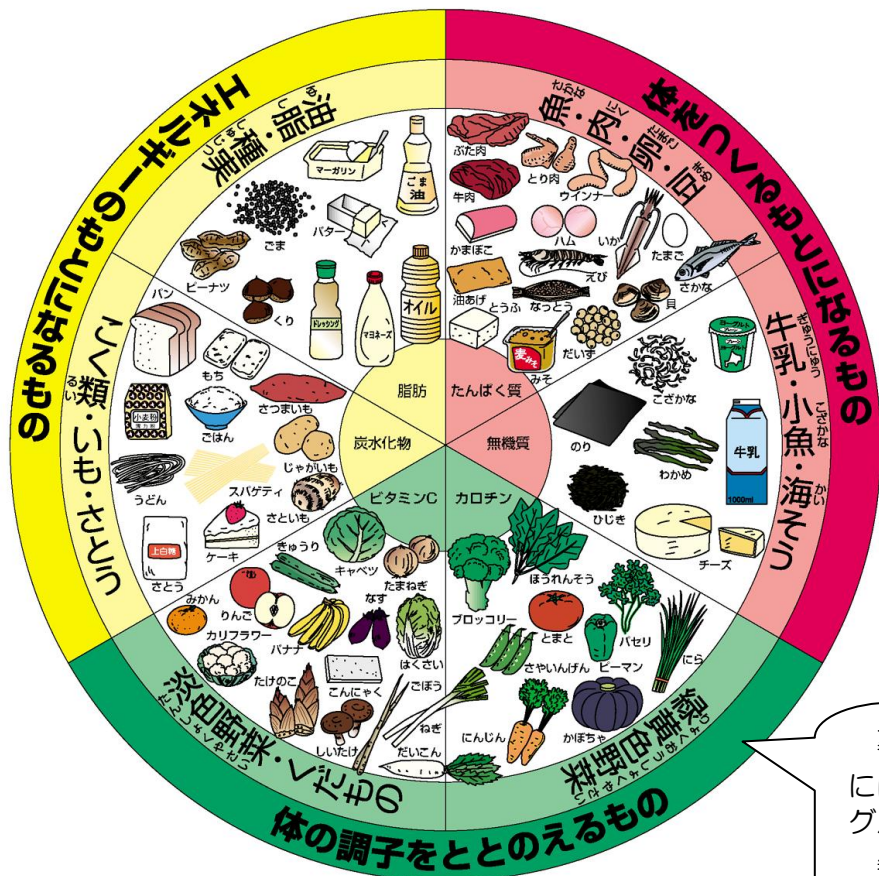


5月

つかれは、でていませんか？

新学期が始まって1ヶ月、新しい学級にも慣れてきた頃ではないでしょうか。5月は季節の変わり目で、疲れのでやすい季節です。規則正しい生活をして体調に気をつけましょう。

そろっているかな？



健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に目安となるのが食品を、赤・黄・緑の3色にわけてバランス良く食べる方法です。

みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせるようしましょう。

裏面のこんだてよひょうには、その日に使う食品を3つのグループにわけてのせています。参考にしてくださいね。



元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれます！

5月5日は 端午の節句



昔から、「ちまき」や「かしわもち」を食べる習慣があります。

「ちまき」には、邪気をはらう意味があり、かしわの葉には代々家が栄えるように願いが込められています。

学校では、2日(水)に「くさもち」を作ります。



毎月、給食メニューを紹介し、ご家庭でも、ぜひお試しください。

小松菜とハムのソテー

材料	分量	作り方
小松菜	1/3束	① 小松菜は3cm長さ、キャベツ・ハム・にんじんは短冊切りにする。
キャベツ	2枚	② 油で野菜を炒めて、ハムも加え、調味する。
ハム	3枚	
にんじん	1/4本	
しお・こしょう	少々	
しょうゆ(淡)	小さじ1/3	
油	少々	

