



# 食育だより 5月

新学期が始まって1カ月。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。  
毎日元気に勉強や運動をするためにも、バランスの良い食事を取り、生活のリズムをととのえましょう。



## 偏りなくとりましょう 3つの食品のグループ

給食の献立表にも登場する、3ひきのキャラクター  
この3ひきは、  
食べ物の3つのはたらきを表してくれています！  
下のような食べ物をバランスよく食べられるようにしましょう！

### きいちゃん



運動したり、勉強するための  
エネルギーになります！

### あかちゃん



血や筋肉を作って、  
体を大きくしてくれます！

### みどりちゃん

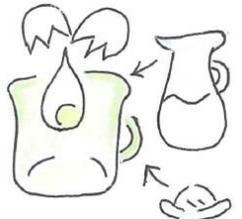
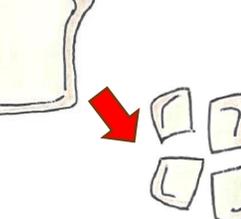
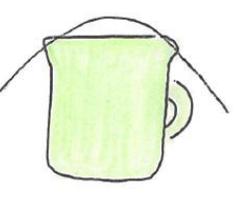
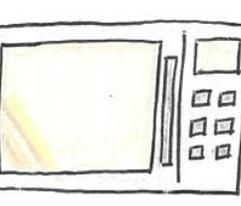


ばいきんや病気から体を  
まもってくれます！

## つくってみよう！

### 『電子レンジでフレンチトースト』

朝食レシピ 材料：食パン 1枚・たまご 1こ 牛乳 100ml・さとう 大さじ1

<p>② たまご・牛乳・さとうをマグカップに入れます。</p> 	<p>① マグカップの中をよく混ぜます。</p> 	<p>③ パンを一ロサイズに切ります。</p> 
<p>④ 切ったパンを②のマグカップに入れて卵液をしみこませます。</p> 	<p>⑤ 電子レンジで500W3分30秒加熱します。</p> 	<p><b>完成</b></p> <p>『メイプルシロップ』や『はちみつ』をかけてもおいしくなります!!</p>

### 5月の給食の地場産物の活用

#### 森町で作られた食材・食品

- 米 ○ たまご ○ きゅうり
- アスパラガス
- イカかまぼこコロッケ(いなみ食品)



#### 森町近隣の町で作られた食材・食品

- じゃがいも ○ にんじん ○ 長ねぎ
- もやし ○ なめこ ○ かぶ ○ だいこん
- はくさい

