

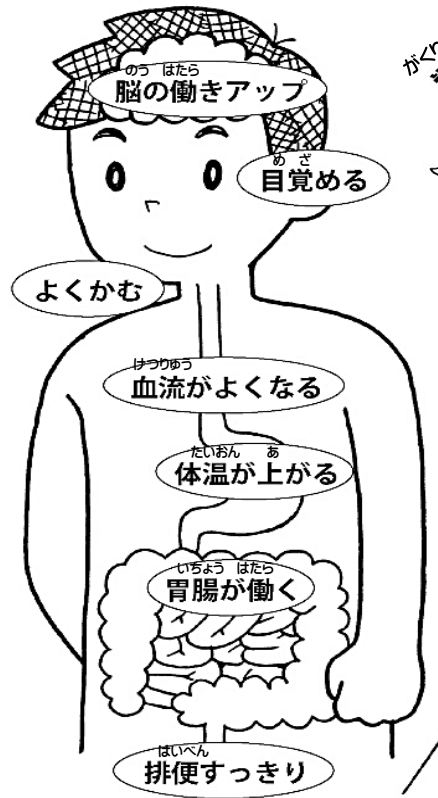
給食だより 5月号

令和3年5月13日
座間市立相武台東小学校
給食室より



いっきに暖かくなり、花々がきれいな季節になりましたね。外で遊ぶ子どもたちもとても気持ち良さそうです。ゴールデンウィークが明け、そろそろ新しい先生や友達にも慣れてきた頃でしょうか。緊張していた気持ちが緩んできて、体調を崩しやすい時期ですので、早寝早起き朝ごはんを心掛け、毎日元気いっぱい過ごせるようにしましょう！

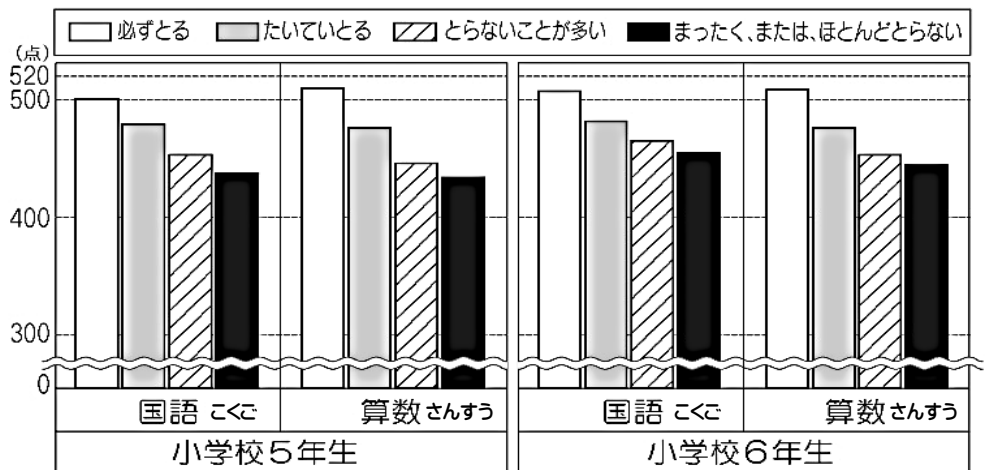
まいにち あさ
毎日、朝ごはんを
のために た
食べましょう！！



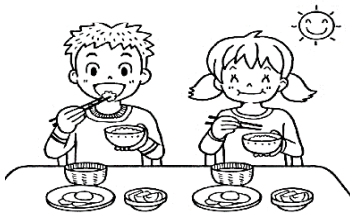
☆朝(あさ)ごはんの大切(たいせつ)な役割(やくわり)☆

朝(あさ)ごはんは1日(いちにち)のはじめに食(た)べる食事(しょくじ)なので、単(たん)に栄養素(えいようそ)をとるだけでなく体(からだ)を目覚(めざ)めさせる働(はたら)きもあります。胃腸(いちょう)などの内臓(ないぞう)を活発(かつぱつ)に働(はたら)かせ、血流(けつりゅう)をよくし、体温(たいおん)も上昇(じょうしょう)させ、排便(はいべん)もスムーズに行(おこな)われるようになります。また脳(のう)にもエネルギーが補給(ほきゅう)されるため、朝食(ちょうしょく)を食(た)べるとしっかり勉強(べんきょう)をすることができます。

あさ た けっか 朝ごはんを食べるとテストの結果もよい！



どんな朝ごはんを食べていますか？

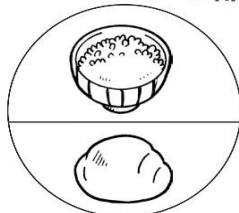


朝(あさ)ごはんを食(た)べているといっても、内容(ないよう)について、ふりかえてみたことはありますか？
「菓子(かし)パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人(ひと)は、少(すこ)しずつでも、もう1品(びん)増(ふ)えるように努力(どりよく)してみましょう。夕(ゆう)ごはんのおかずの残(のこり)を食(た)べる、ゆで卵(たまご)をつくるなど、少(すこ)しの工夫(くふう)で栄養価(えいようか)がアップしますので、自分(じぶん)なりに考(かんが)えてみましょう。



このグラフにあらわれているように、朝(あさ)ごはんを必(かなら)ずとるという人(ひと)は、どの教科(きょうか)でもテストの平均得点(へいきんとくてん)が高(たか)くなっています。

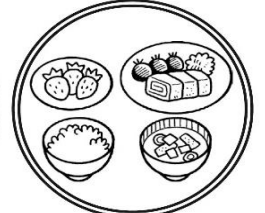
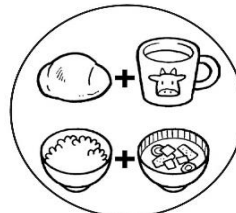
びん 1品だけ



びん 2品



びん いじょう 3品以上





せかい りょうり し 世界の料理を知ろう！

りょうり 5月「ポルトガル料理」



こんげつ
 今月は、「ポルトガル料理」についてです。ポルトガルは、南
 ヨーロッパのイベリア半島に位置しており、大西洋に面していま
 す。そして、ヨーロッパで最もお米を食べる国として知られています。また、大西洋で採れたタラ、イワシ、
 タコ、イカなどの魚介類も豊富で魚とお米をよく使うことから、日本人の口によく合う料理が多く、野菜や
 魚介類を蒸し煮したカタプラーナ鍋や干しダラを使ったバカリャウは、ポルトガル料理の中でも有名です。
 ないりくぶ
 内陸部では野菜や果物、豚や牛などの肉類を使った肉料理も食べられています！

サルティーニャス・ア サーダス

新鮮(しんせん)なイ
 ワシを塩焼(しおや)
 きにし、オリーブオ
 イルやピネガーをか
 けて食(た)べます。



パステル・デ・ナタ

パイ生地(きじ)はパリ
 パリで甘(あま)さ控
 (ひか)えめ♪エッグタ
 ルトのもとになったお
 菓子(かし)です。



バカリャウ・ア・ ブラス



タラとたまねぎ、フライドポテトを
 炒(いた)めて卵(たまご)でとじた
 もので、最(もっと)も定番(ていばん)
 なタラ料理(りょうり)です。

カルド・ ヴェルテ



じゃがいもと青菜(あ
 おな)のスープです。
 ちりめんキャベツ
 (ケール)という青菜
 (あおな)を使(つか)
 います。日本人(にほ
 んじん)にとってのみ
 そ汁(しる)のような
 ものです。



アローシュ・ ド・ポルヴォ

お米(こめ)をトマトやにんにく、ワインの効(き)いた
 ソースで煮込(にこ)んだもので、家庭(かてい)でよ
 く食(た)べられる米料理(こめりょうり)です。

