

食育通信

令和8年5月13日(水)

石巻市立住吉小学校

※毎月19日は食育の日です!



※おうちの人と いっしょに よみましょう!

たいちよう
体調をととのえて

ペストを尽くそう!

もうすぐ運動会です。どの学年も校庭で元気に
練習に励んでいます。規則正しい生活や1日3食
の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。



うんどうかい ちから だ たいせつ

運動会で力を出すために大切なこと

せいかつしゅうかん
生活習慣

はやね
早寝

はやお
早起き

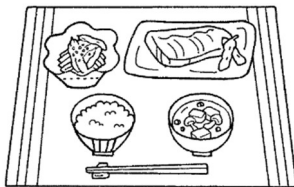
あさ
朝ごはん



規則正しい生活をして朝ごはんをしっかりと食
べましょう。朝ごはんは脳のエネルギーとな
り、判断力や意欲をアップさせます。疲れの
回復を早めるために睡眠も大切です。日頃から
早寝早起きの習慣を身に付けましょう。

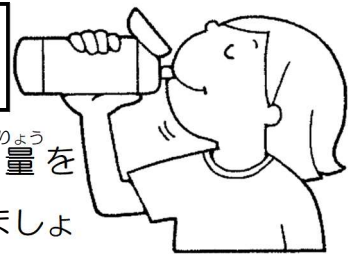
えいよう
栄養バランス

力を発揮する
ために好き嫌いな
く3食をしっかりと
食べましょう。



すいぶんほきゅう
水分補給

運動中の水分補給は、少量を
こまめにとるように心掛けましょ
う。

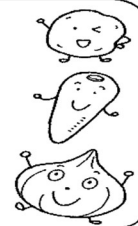


家族の一員と
して食事の後片付け
の手伝いなどをやっ
てみましょう。

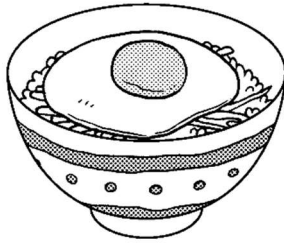


5月の給食目標

「あとしまつをきちんとしよう」

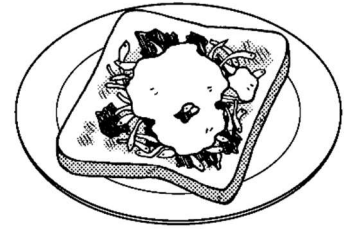


かんたん! ^{たまご}もやし卵どんぶり
あさ朝ごはん
レシピ



もやしを炒めてしんなりしたら、卵を割り入れて塩こしょうを入れ、ふたをして弱火で5分加熱します。茶わんにごはんを盛り、上に乗せてでき上がり。

かんたん! のりじゃこトースト
あさ朝ごはん
レシピ



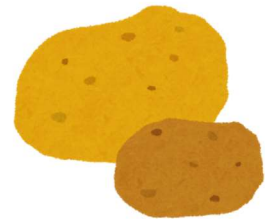
じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上に乗せます。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてでき上がり。

＜ おやこつくしん親子で作ろう!新じゃがのシャカシャカ ＞

いましゅんしん今が旬の新じゃがいもは、かわうす皮が薄くてみずみずしいのが特徴です。とくちょう今回は、こんかい包丁をなるべく使わずに、こどもがメインでかつやく活躍できる楽しいレシピをご紹介します。しょうかい

ざいりょう【材料】

しん新じゃがいも	ちゅう中 2~3個
あお青のり	こ小さじ1
しお塩	しょうしょう少々
あぶら油	おお大きじ1



つくかた【作り方】 (おやこ) お家の人が担当します。 (こ) 子どもが担当します。

- 1 ジャがいもをよく洗い、一口サイズの乱切りにします。耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で約4~5分、柔らかくなるまで加熱します。
- 2 フライパンに油を引き、加熱したじゃがいもの表面が少しカリッとするまで中火で焼きます。(揚げないので片付けもラクちんです!)
- 3 丈夫なポリ袋に、焼いたじゃがいも、青のり、塩を入れます。
- 4 袋の口をしっかりと閉じたら、「おいしくな一れ!」と魔法をかけながら、優しくシャカシャカ振り混ぜれば完成です!

じぶん自分で袋を振って味付けをすることで、「自分で作った!」という達成感が生まれ、にがて苦手な野菜もパクパク食べられるようになります。やけどちゅうい火傷に注意しながら、いっしょ一緒に楽しんでみてください。