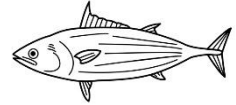


# 給食だより

令和 8 年 5 月 号  
佐倉市立下志津小学校

☆うちのひとといっしょによみましょう。

「目には青葉 山ほととぎす 初鯉」と詠まれるように、  
木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節となりました。



春キャベツ、アスパラガス、グリーンピース、そら豆など今が旬でおいしい野菜  
がたくさん出回っています。旬の食材に触れることで四季の移ろいを感じ、自然  
の恵みを楽しみながら、心も体も健やかに過ごしていければと思います。



## 朝ごはんは脳と体にスイッチオン！

午前中から集中して活動するためには、朝ごはんは欠かせません。  
元気いっぱい体を動かすためにも朝ごはんをしっかり食べましょう。



### ☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは 1 日の始めに食べる食事です。単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温を上昇させます。また、排便もスムーズに行われるようになります。

脳にもエネルギーが補給されるため、朝ごはんを食べるとしっかり勉強をすることができます。



給食レシピで朝ベジ♪



## キムタクごはん

キムチ+たくあん=キムタク😊  
朝からスタミナをつけよう!

### <材料4人分>

米	2合
豚もも肉小間切れ	70g
白菜キムチ(1cm幅)	40g
たくあん(せん切り)	30g
長ねぎ(小口切り)	1/3本
薄口しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

\*たくあんは、千切りのものやつぼ漬を使うとより簡単です。

### <作り方>

- ①通常の水加減で米を炊く。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ③長ねぎを炒め合わせたら、キムチ・つぼ漬を加える。
- ④しょうゆで味を整える。
- ⑤炊きあがったごはん混ぜる。



\*④の段階で、少し濃いくらいでOK!  
薄ければ、キムチや漬物の汁を足します。

## 今年度の給食が始まりました!

2~6年生は4月9日、1年生は4月15日から今年度の給食が始まりました。いろいろな地元の食材を取り入れ、地産地消を推進します。



## 4月25日 津田仙メニューが給食に登場!

佐倉出身の津田仙の功績をたたえ、西洋野菜を取り入れた献立を実施しました。副菜の津田仙サラダは、キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・アスパラガスなど仙が広めた西洋野菜をたくさん使いました

### 《献立》

- ★スパゲティ
- ミートソース
- ★津田仙サラダ
- ★いちごのマフィン
- ★牛乳



手作りいちごマフィン



4月24日は津田仙の命日です。