

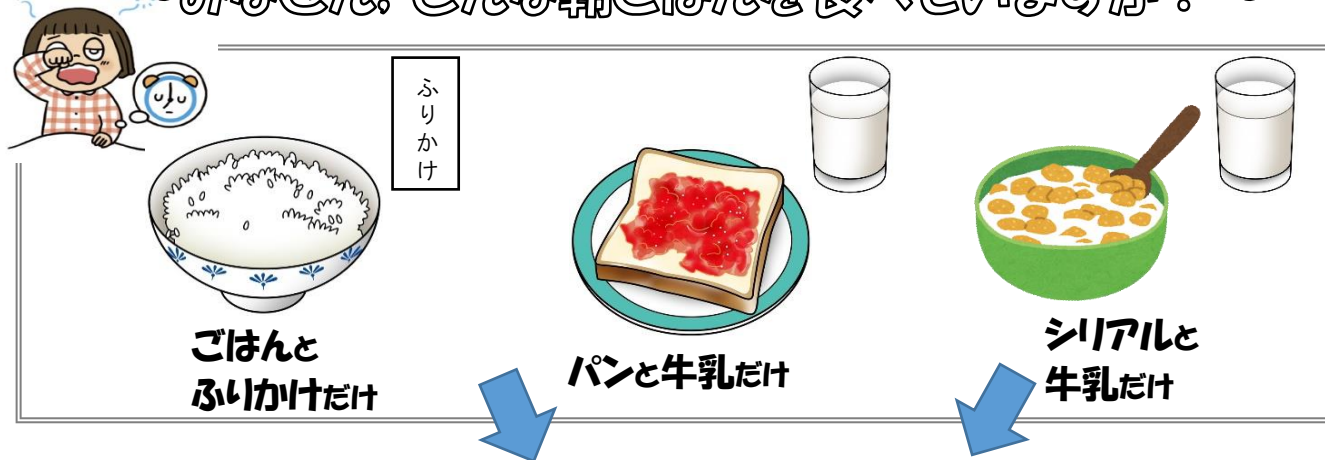
食育だより

新潟市立内野小学校

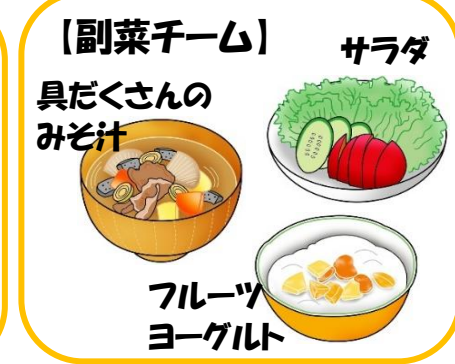
早ね・早あき！
しっかり朝ごはん！

連休後は、生活のリズムが乱れがちです。
朝ごはんを食べて、生活リズムを整えましょう。

～みなさん、どんな朝ごはんを食べていますか？～



バランスよく食べよう！ たとえば、こんなものをプラスして…



給食もそろっています♪

～主食・主菜・副菜の
そろった食事のススメ～

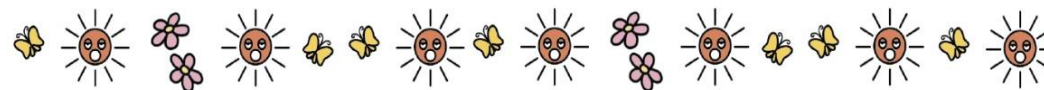
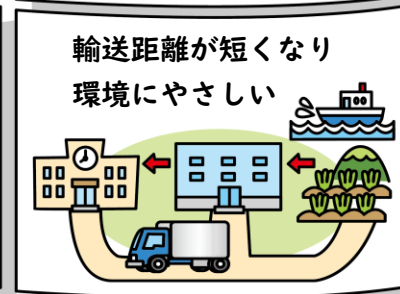
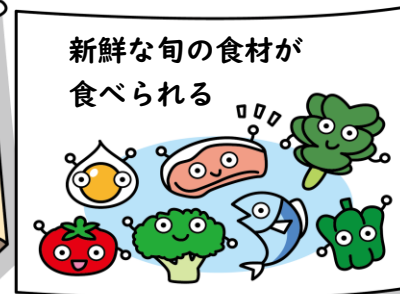
ごはんだけ、パンだけ…といった主食だけでなく、簡単な主菜や副菜(汁物)と一緒に食べると、栄養バランスがぐんとよくなります。



給食では「地産地消」を推進しています！

地元でとれた作物を地元で消費する(食べる)取り組みを「地産地消」といいます。給食では、できるだけ新潟市内産の作物が使えるように、旬の食材を取り入れた献立作成に努めています。

5月の市内産食材は…



《朝ごはんにおすすめ！ごはんの友》【ひじきツナ佃煮】4人分

乾燥ひじき	7g	しょうゆ	大さじ2	①乾燥ひじきは水でもどす。 ②鍋で調味料と水少々を入れ、煮立て、①のひじきを入れ、弱火で煮る。 ③②が煮えたら、ツナ・ごまを加えて水分を飛ばす。
ツナ水煮	30g	砂糖	大さじ1	
白いりごま	大さじ1	酒	小さじ1	
		みりん	小さじ1	

* 多めに作って常備菜にどうぞ！おにぎりの具にもおすすめです。