

おうちの人にもよんでもらいましょう

新学期がはじまって一ヶ月がたちました。そろそろいろいろなことになってきたころだと思ひます。ところでみなさんは、朝ごはんをきちんと食べてから登校してきていますか？朝ごはんをきちんと食べてくれることは、学校で元気に過ごすためにとてもたいせつなことのひとつです。毎朝食べることを習慣にするようにしましょう。

## 5月の給食のなかから



5月16日、17日はみえ地物一番給食の日です。17日に使われている「めかぶじる」についてお話ししましょう。めかぶ汁はかつおだしのしるの中になめかぶとかきたまがうかんだおいしい汁ものです。「めかぶ」は、わかめのいちばん下のほうにあるひだひだの部分です。乾燥させて刻んだものはめひびという名前によばれています。ぬるぬるしていますが、おいしいだけではなくとても健康のためによいといわれている食べ物なのです。わたしたちのすんでいる伊勢市は海がちかいので、海の食べ物がいろいろとれますね。きょうの「めかぶ」も伊勢志摩産のものが使われています。

## 1日の始まりを 朝ごはんんで元気に！

朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気にするためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流がよくなります。そのほか、胃や腸が刺激され、排便を促したり、脳へエネルギーが行き渡り、脳が活発に働いたりします。体や脳を活動モードに切りかえるためにしっかり朝ごはんを食べましょう。



おなかがすかなくて食べられません。どうしたらよい？

おやおやふたりともこまっていますね。あなたならどうすればいいとおもいますか？



忙しくて食べる時間がありません。どうしたらよい？

まえの日に、夜おそくなにか食べたのかな？よふかして、ぎりぎりにおきるとおなかがすかないこともあるね。

まえのぼんに、学校のようにできていなかったのていそがしいのかな？それともおきるじかんがおそいのかもしれせんね。

## もんだい

いちごはみんなに大人気なのに、実がやわらかいのでどうしても長持ちしません。そこで考えられたのがジャムです。ジャムにするとたくさん使うので、くさりにくくなるのです。さてジャムをつくる時に、ほんの少し入れるとおいしくなるものは次のうちどれでしょうか？



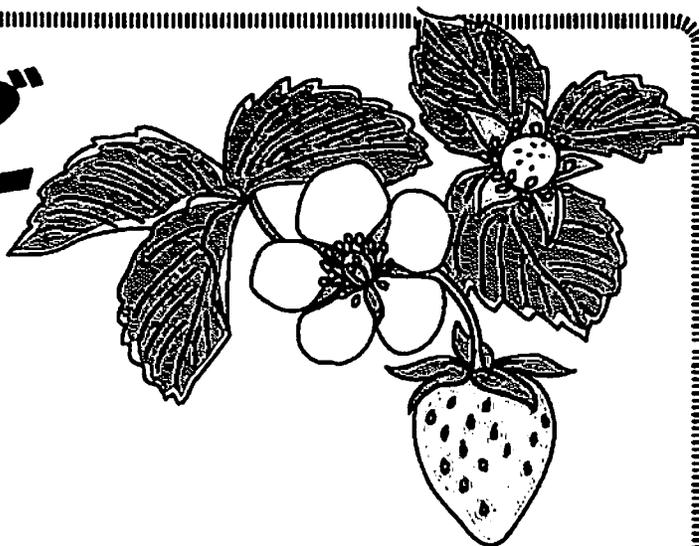
- ① みそ
- ② レモンじる
- ③ しょうゆ

こたえは  
はらぺこつうしんのうらがわにあるよ

こたえは ②のしモン汁<sup>じる</sup>です

ひめ  
今月の  
たべもの

# いちご



いちごののったケーキは<sup>いち</sup>一年中<sup>ねんじゅう</sup>ありますね。いちごはいつ<sup>いつ</sup>た<sup>た</sup>い、いつの食<sup>た</sup>べもの<sup>なん</sup>でしようか？ 少<sup>すこ</sup>し<sup>まえ</sup>前までは、5~6<sup>がつ</sup>月<sup>だけ</sup>のもの<sup>だ</sup>った<sup>の</sup>です。それが、ハウスさいばいや、品<sup>ひんしゅ</sup>種<sup>がい</sup>の改<sup>か</sup>良<sup>りょう</sup>で一年中<sup>いちねんじゅう</sup>つくられるよう<sup>い</sup>になりました。今<sup>いま</sup>では、みんながケーキ<sup>た</sup>をよく食<sup>た</sup>べる12月<sup>がつ</sup>が一番<sup>いちばん</sup>いちご<sup>おお</sup>が多く<sup>た</sup>つくられている<sup>の</sup>です。食<sup>た</sup>べものに季<sup>き</sup>節<sup>せつ</sup>感<sup>かん</sup>がなくなる<sup>の</sup>はさみしい<sup>い</sup>ですね。