給食だより

（毎月19日は食育の日）　★家族一緒に読みましょう★

◀みんな大好き福井市学校給食facebookページ

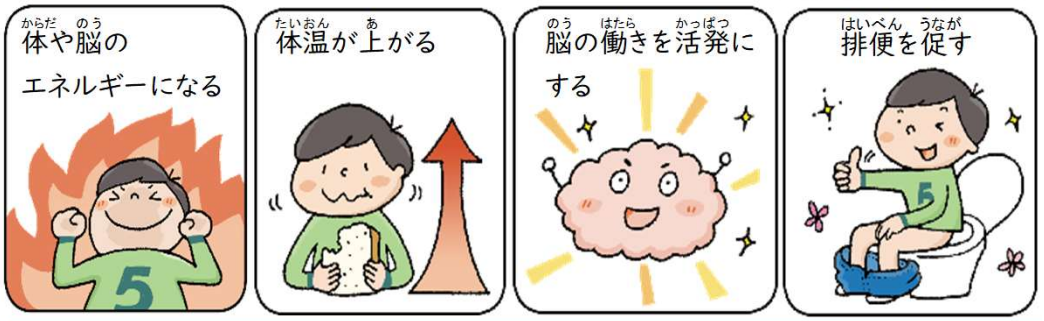
令和８年　5 月号

福井市　学校

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。

朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響が出てきます。毎日、早寝早起きを心がけ、朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんの効果



朝食をとる習慣がない

→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。

♪　つくってみよう♪　朝食レシピ　♪

キャベツのごま油炒め

【材料（4人分）】

キャベツ…大きめの葉約4枚（短冊切り）
小松菜…約1～2株（3～4cmの長さに切る）
にんじん…約1/4本（短冊切り）
ごま油…小さじ2/3
塩・こしょう…　少々
中華スープ…小さじ1/2～1

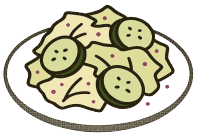
【作り方】

①フライパンにごま油を熱し、にんじん、小松菜、キャベツを順に炒める。
②調味料で味を調える。

キャベツときゅうりのゆかりあえ

【材料（4人分）】

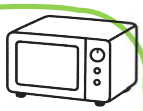
キャベツ…大きめの葉約4枚（せん切り）
きゅうり…約2/3本（せん切り）
ゆかり…適量



【作り方】

①耐熱容器にキャベツを入れて、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ600Wで約2分加熱し粗熱をとる。
②きゅうりとゆかりを加えて、さっと混ぜる。

時短で朝食づくり



●冷凍野菜の活用

【青菜】かためにゆでて水気をよく絞り、小分けにして保存袋に。
【キャベツ】ざく切りにしてさっとゆでるか、生のまま小分けにして保存袋に。
＊凍ったままでも加熱調理に使えます＊

●電子レンジの活用

火を使わず、容器ひとつでできる「レンチン」調理は、後片付けも簡単！親子で一緒に、無理なく「朝ごはん習慣」を始めてみましょう。

家族で食べよう

今月の給食に使用する野菜や果物の産地をお知らせします。

※献立予定表と合わせてご確認ください。

食材名	産　地	食材名	産　地	食材名	産　地	食材名	産　地
越前水菜	福井市	切干し大根	長野県	キャベツ	愛知県	ピーマン	高知県
ほうれんそう	福井市	えのきたけ	長野県	たまねぎ	愛知県	はくさい	福岡県
ねぎ	福井県	しめじ	長野県	トマト	愛知県	ごぼう	長崎県
にんにく	青森県	もやし	岐阜県	にんじん	徳島県	じゃがいも	長崎県
きゅうり	群馬県	セロリ	静岡県	しょうが	高知県		
だいこん	千葉県	チンゲンサイ	静岡県	にら	高知県		