

ザ☆ランチ

まいつき にち しょくいく ひ
(毎月19日は食育の日)

かぞく いっしょ よ
★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6年

5 月号

福井市 木田小 学校

しんねんど はじ げつ あたら せいかつ な
新年度が始まって、1ヶ月がたちました。新しい生活にも慣れてきましたか。

がつ きゅう あつ まいにち げん き がっこう せいかつ す はやお はやお あさ
5月は急に暑くなることがあります。毎日元気に学校生活を過ごすためにも「早寝・早起き」と「しっかり朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えましょう。

◆朝ご飯で3つのスイッチON

脳のエネルギーになる

ねむ あいだ のう はたら
眠っている間も、脳は働いているの
で、朝起きた時は、脳のエネルギーが足り
ない状態です。朝ご飯が脳のエネルギーに
なるため、集中力がアップします。



体温が上がる

あさ はん た たいおん あ からだ げ
朝ご飯を食べることで、体温が上がり、体は元
気に活動することができます。

胃や腸が動く

あさ はん た い ちょう うご はいべん
朝ご飯を食べることで、胃や腸が動き、排便
しやすくなります。

◆どんな朝ご飯を食べるといいの？

りそう あさ はん しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの
理想の朝ご飯は、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」がそろったメニューです。

あさ はん た ひと おにぎり パン くだもの ヨーグルト など、食べやすいと思うものから食べ
始め、少しずつ量や種類を増やしていきましょう。

しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	しるもの 汁物
はん ご飯、パン、めん類など	にく さかな たまご だいず だいずせいひん 肉、魚、卵、大豆・大豆製品など	やさい くだもの 野菜、果物など	みそ汁、スープなど



<朝ご飯レシピ> ~にんじんのカラフル炒め~

【材料(4人分)】

にんじん(短冊切り) 2/3本
ピーマン(細切り) 1/2個
薄揚げ(短冊切り) 1/2枚
油 小さじ1/2
みりん 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
白ごま 小さじ1
かつお節 0.8g



【作り方】

- ①薄揚げは油抜きする。
- ②フライパンに油を引き、
にんじん、ピーマンを
順に炒める。
- ③②に薄揚げを加え軽く炒め、
調味料、ごま、かつお節を
加えて味をととのえる。

5月5日は「端午の節句」



この日は、男の子の健やか
な成長と幸せを願ってお祝い
する日です。鯉のぼりや、

武者人形を飾り、菖蒲湯につかって、邪気を
払います。また、「柏もち」や「ちまき」

などのお菓子を食べる風習があります。

給食には、鯉のぼりをイメ

ージして「ミニ鯛焼き」が

登場します。



👀 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
こまつな	福井市	きゅうり	群馬県	ミニトマト	愛知県	はくさい	福岡県
ほうれん草	福井市	だいこん	千葉県	チンゲンサイ	静岡県	じゃがいも	長崎県
さつまいも	福井県	えのきたけ	長野県	にんじん	徳島県	切干し大根	宮崎県
ねぎ	福井県	もやし	岐阜県	しょうが	高知県		
ごぼう	青森県	キャベツ	愛知県	にら	高知県		
にんにく	青森県	たまねぎ	愛知県	ピーマン	高知県		