

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7年

5月号

福井市学校給食センター

新年度が始まって、1か月がたちました。新しい生活にも慣れてきましたか。

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。



早寝



早起き



朝ごはん

○朝ごはん3つのスイッチ

頭のスイッチ

～脳にエネルギーを補給する～



脳は、寝ているときも働いています。

朝ごはんを脳にしっかりと栄養を
補うと、集中力がアップします。

体のスイッチ

～体温を上げる～



朝ごはんを食べることで、
体温が上がり、元気に活動
することができます。

おなかのスイッチ

～胃や腸を動かす～



朝ごはんを食べることで、
胃や腸の動きが活発になり、
排便しやすくなります。

○朝ごはんを食べるために 気をつけること

- ★夜ふかしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる



<朝ごはんレシピ> ～薄揚げのみそそばろ丼～

材料 (4人分)

鶏ひき肉…100g
薄揚げ(短冊切り)…80g
枝豆(冷凍)…24g
しょうゆ…小さじ1/3
砂糖…大さじ1 酒…大さじ1
みそ…大さじ1 ごま…5g
ごま油…小さじ1

作り方

- ①油を熱し、鶏ひき肉を入れて十分炒める。
- ②薄揚げは油抜きする。
- ③薄揚げ、枝豆を順に加えて炒める。
- ④調味料を加えて味を調える。
- ⑤ごはんのにのせて完成。

○朝ごはんステップアップ

理想の朝ごはんは「主食」「主菜」「副菜」「汁物」がそろったメニューですが、
まずは、食べやすいと思うものから食べ始め、少しずつステップアップしていきましょう。

ステップ1 【少しでも食べてみよう】

おにぎり、パン、果物、ヨーグルトなど、
何か少しでも食べるところから始めましょう。

ステップ2 【もう1品増やそう】

おにぎりともそ汁、パンとスープなど
2種類以上を組み合わせる食べましょう。

ステップ3 【栄養バランスを整えよう】

赤・黄・緑のグループがそろうように
組み合わせる食べましょう。

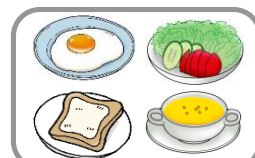
ステップ3をめざして
がんばろう!



ステップ1



ステップ2



ステップ3