

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。

朝ごはん3つのはたらき

頭のスイッチ

～脳にエネルギー補給～



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

～体温が上がる～



朝ごはんを食べることで、体温が上がり、体が元気に活動できます。

おなかのスイッチ

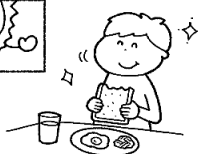
～胃や腸を動かす～



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> ～薄揚げのそぼろ丼～

材料 (4人分)

鶏ひき肉…80g
薄揚げ (短冊切り) …2枚
玉ねぎ (薄切り) …1/2個
しょうゆ…小さじ1/2
砂糖…小さじ1
酒…大さじ1
みそ…大さじ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玉ねぎ、薄揚げを順に加えて炒める。
- ④調味料を加えて味を調える。

～やってみよう～ 食育チャレンジ



◆ 朝ごはんをしっかりと食べるために、よいと思うことを、すべて選んで○をつけましょう。

①早く寝る



②早く起きる



③寝る前には、おかしを食べない



④早食いをする



⑤好きなものだけを
食べる



朝ごはんを食べると、
一日を気持ちよく過ごすことが
できます。



食育チャレンジ答え：①、②、③が○

*** 春野菜を味わおう! ***

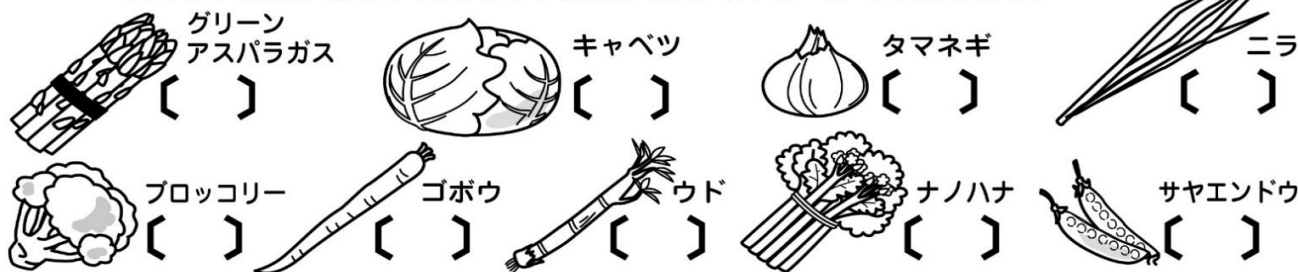
春が旬の野菜は、どんなものがあるでしょうか。旬ではない時期にも食べることができる野菜が多くなっていますが、春野菜は春しか出回らず、季節を感じやすいものもたくさんあります。旬のものは、味がよくておいしいだけでなく、栄養分も多く含んでいます。また、たくさん流通しているので、値段も安くなります。

5月30日の給食では、春の野菜で福井県で栽培されている「花らっきょう」が登場します。坂井市三国町で3年もかけて育てられるらっきょうです。甘酸っぱく、カリカリとした歯ごたえを味わいましょう。

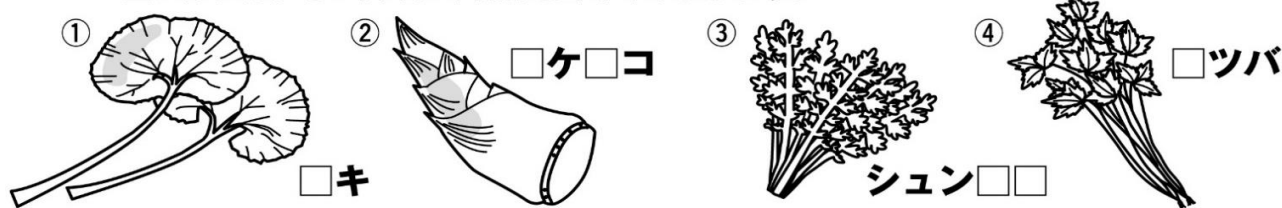


◆ 春野菜クイズ ◆

Q1 次の野菜は、春に多くとれる野菜です。
色のこい野菜には◎、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。



Q2 次の野菜も、春に多くとれる野菜です。
□にカタカナを1字入れて名前を当ててみましょう。



春野菜クイズ答え Q1: ◎=グリーンアスパラガス、ニラ、ブロッコリー、ナノハナ、サヤエンドウ
○: キャベツ、ゴボウ、ウド
Q2: ①フキ ②タケノコ ③シュンギク ④ミツバ

☆ 5月5日は「端午の節句」です

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かざり、菖蒲湯に入って邪気を払います。また、「竹のようにまっすぐ育つように」という願いを込めてたけのこを食べることもあります。給食でも「たけのこご飯」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
ほうれんそう	福井市	きゅうり	群馬県	キャベツ	愛知県	にんじん	徳島県
こまつな	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
さつまいも	福井県	エリンギ	長野県	トマト	愛知県	じゃがいも	長崎県
ねぎ	福井県	ぶなしめじ	長野県	ミニトマト	愛知県	切干し大根	宮崎県
ごぼう	青森県	セロリ	静岡県	しょうが	高知県		
にんにく	青森県	チンゲンサイ	静岡県	にら	高知県		
だいこん	千葉県	もやし	岐阜県	ピーマン	高知県		