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　棗小中 学校

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

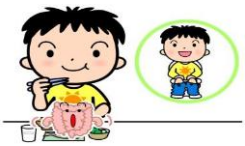
頭のスイッチ
～脳にエネルギー補給～

脳は、寝ているときも働いています。朝ごはんで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。

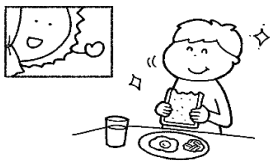
おなかのスイッチ
～胃や腸を動かす～



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　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。

☆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飾り、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		

５月　食に関する指導目標

朝ごはんをしっかり食べよう

小学校

朝ごはんの働き

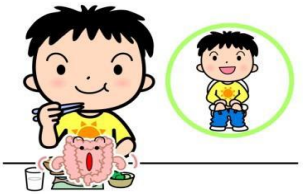
頭のスイッチ

脳はねているときもエネルギーを使っています。脳のエネルギー源はごはんやパンに含まれる炭水化物です。

体のスイッチ

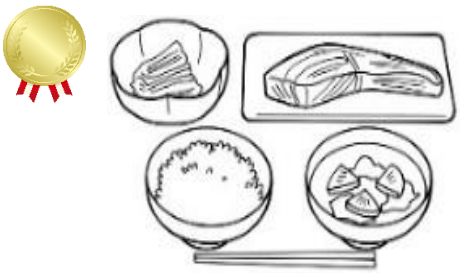
ねむっている間に下がった体温が上がり、体が目覚め、活動しやすい状態になります。

おなかのスイッチ



胃や腸がしげきを受けて、おなかの調子が整い、ウンチが出やすくなります。

まんてん朝ごはんをめざそう！



主食（ごはん、パン）
主にエネルギーのもとになる食品

主菜（魚、肉、卵、大豆製品を使ったおかず）
主に体をつくるもとになる食品

副菜（野菜、海そう、きのこ、いもなどを使ったおかず）
主に体の調子を整える食品

～ やってみよう ～ 食育チャレンジ

◆朝ごはんを食べると体によいことがあります。当てはまるものをえらんで○を付けましょう。

①ウンチが出る

②ねむくなる

③頭がすっきりする

④元気が出る

⑤おこりっぽくなる

朝ごはんを食べると、1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、③、④

５月　食に関する指導目標

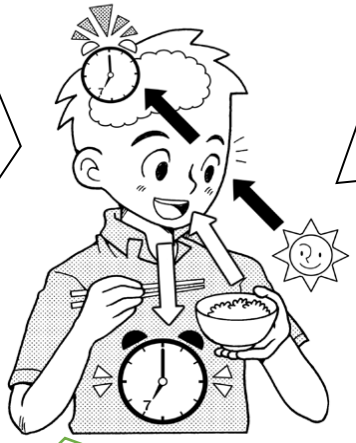
朝食をしっかり食べよう

中学校

朝食は１日の始まりのウォーミングアップ！！

☆目覚めを伝える朝食

朝の体は、1日の活動に必要なエネルギーを作る準備をしています。
夕食後、長時間の空腹を経て食べる朝食は、エネルギー源になるだけでなく、体全体に目覚めを伝える大切な働きがあります。



☆栄養バランスの整った朝食

脳のエネルギー源は炭水化物です。炭水化物を消化吸収し、エネルギーとして代謝するためには、ビタミン・ミネラル類が必要です。
そのためには、主食だけでなく主菜・副菜が必要です。

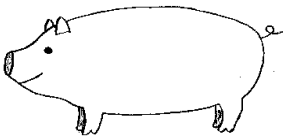
気を付けよう！

朝食を抜くと、食事の代わりに自分の筋肉などをエネルギー源にしてしまうので、体力の低下につながります。

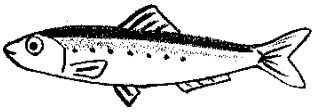
～ やってみよう ～ 食育チャレンジ

◆　主食・主菜・副菜が整った朝食は栄養バランスがよく、１日の活力源になります。
次のうち脳の働きを活発にする食材に〇を付けましょう。

豚　肉
（　　）



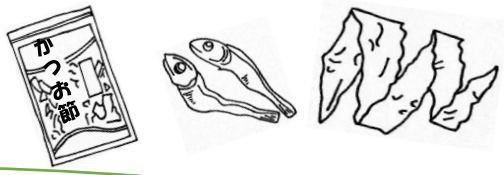
いわし
（　　）



大　豆
（　　）

季節の食べ物
（　　）

煮干しや昆布などでとっただし
（　　）



和食の基本である「ご飯とみそ汁」は、脳の働きを活発にするとてもよい組み合わせです。

食育チャレンジ答え：全て〇