

給食だより

まいつき にち しよくいひ
(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6年

5月号

福井市学校給食センター

しんねんど はじまって、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。

◆朝ごはんで3つのスイッチON

脳のエネルギーになる

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。朝ごはんが脳のエネルギーになるため、集中力がアップします。特に体の中でブドウ糖に分解される炭水化物は脳のエネルギー源となるので、ごはんやパンは必ず食べるとよいですね。



体温が上がる

朝ごはんを食べることで、体温が上がります。体は元気に活動することができます。特にたんぱく質を多く含む卵や納豆、魚などがおすすめです。

胃や腸が動く

朝ごはんを食べることで、胃や腸が働き、排便しやすくなります。食物繊維が多く含まれている野菜やきのこ、海藻や果物などをとるようにしましょう。

◆どんな朝ごはんを食べるといいの？

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。

朝ごはんを食べない人は、「おにぎり」「パン」「果物」「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。

主食	主菜	副菜	汁物
ごはん、パン、めん類など	肉、魚、卵、大豆・大豆製品など	野菜、果物など	みそ汁、スープなど

＜朝ごはんレシピ＞ ～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
- うすあげ（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 0.8グラム



【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、「かしわ」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、「かしわ」が登場します。楽しみに待っています。楽しみに待っています。くださいね。

