

# 5月 食育だより

令和7年5月  
延岡小学校 栄養教諭

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



## 栄養バランスがとれる朝ごはんとは

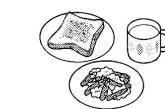
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などをを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどをを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

### 和食の例



ごはん 焼き魚  
ゆで野菜 みそ汁

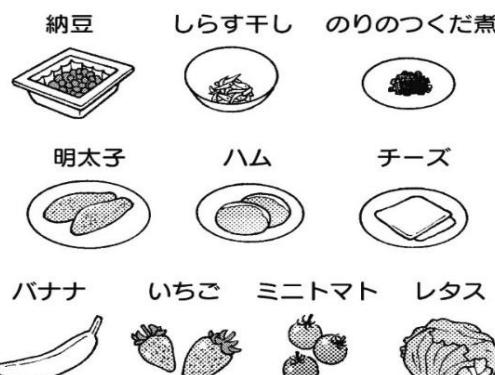
### 洋食の例



トースト 牛乳  
卵と野菜のいためもの

## 朝ごはんに手軽に食べられる食品

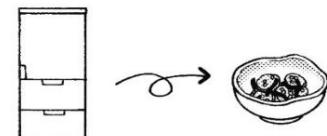
包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。



## 朝ごはんの準備の時間短縮ポイント

朝ごはんに前日の残り物を活用したり、加工食品や冷凍食品を活用したりすると、時間の短縮ができます。

### ★前日の残り物を活用



### ★加工食品や冷凍食品の活用



簡単に作ることができる朝ごはんレシピを紹介します！

## みそ玉(5個分)

### 材料[5個分]

|                    |      |
|--------------------|------|
| みそ                 | 大さじ4 |
| かつお節<br>(煮干し粉でもよい) | 大さじ1 |
| + 基本のみそ玉に具を加える     |      |
| 乾燥わかめ              | 大さじ1 |
| ねぎ                 | 大さじ2 |
| 白ごま                | 大さじ1 |

### 作り方

- 材料をボウルなどに入れ、混ぜる。
- 1杯分を丸める。(直径3cmくらい) 保存する場合はラップで包んで、冷蔵庫や冷凍庫で保存する。
- みそ玉をお椀に入れて湯をそぎ、かき混ぜる。

具材に乾燥具材を使うと保存できます。冷蔵庫で約1週間、冷凍庫で約1ヶ月間保存できます。

## ツナ卵丼

### 材料[2人分]

|      |   |
|------|---|
| ごはん  | 茶わん2杯分                                      |
| ツナ缶  | 1/2缶(40g)                                   |
| 玉ねぎ  | 1/4個  |
| かいわれ | 適量  |
| 卵    | 3個  |
| A    | だし 1/2カップ<br>しょうゆ 大さじ2<br>砂糖 小さじ1<br>酒 大さじ1 |

### 作り方

- 玉ねぎは薄切りにする。
- フライパンにA、玉ねぎを入れ中火にかけ、煮立ったら、ツナ缶を汁ごと加える。
- 卵はあらくときほぐし、2に加えてあまり混ぜずに火を止め、かいわれを入れ、ふたをして1分ほど蒸らす。
- 器にごはんを盛り、3をかける。

家にある野菜とツナで卵とじにすれば手軽にツナ卵丼の完成です！

## さば缶のミネストローネパン

2までを前日の夜にしておくと、朝は仕上げるだけでOKです！

### 材料[4人分]

|        |        |
|--------|--------|
| パン     | 適量     |
| 玉ねぎ    | 1/2個   |
| にんじん   | 1本     |
| じゃがいも  | 1個     |
| キャベツ   | 1/4個   |
| ブロッコリー | 70g    |
| ミニトマト  | 6個     |
| さば水煮缶  | 1缶     |
| 塩      | 小さじ1/2 |
| 水      | 計量5カップ |

### 作り方

- 玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツはすべて1cm角に切る。
- 鍋に水を計量5カップ入れて火にかける。1を入れ、さば水煮(汁ごと)と塩を加え、煮立ったら火を弱め、20分程度煮る。
- ミニトマトは半分に、ブロッコリーは小房に分ける。パン類は一口大に切る。
- 3を加え、3分煮る。

さば缶の代わりに冷凍のあさりやえびなどを使用しても良いですね！