

おいしんぼう

令和7年5月
国富町立学校給食共同調理場
5月号



新年が始まってひと月が経とうとしています。新しい学年に慣れてくる頃でしょうか。5月は、比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年は真夏日や猛暑日を観測することもあります。早めの熱中症対策や、夏が来るまでに適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに負けない体を作りましょう。

今月のテーマ 「1日の始まりは 朝ごはんから」

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりである「朝ごはん」は、寝ていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

お悩み別～朝ごはんをおいしく食べるためのポイント～



朝ごはんを食べる時間がありません！

朝の時間、おなかが空いていません。

まずは、がんばって10~20分ほど早く起きてみましょう。早起きして、朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきも良くなり、「早寝早起き朝ごはん」の習慣が身に付きます。

タごはんを早めに済ませてみましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べることをおすすめします。寝る直前にお菓子を食べることや夜更かしをすることはおすすめできません。

【Q1】 玉ねぎは、くきの部分を食べている。
○か×か。

【Q2】 春にとれるマダイのことを「桜鯛」と呼ぶ。
○か×か。

【Q3】 たけのこは、成長が遅く、竹になるまで10年かかる。
○か×か。

【Q4】 春にとれるのは「初鰹」、秋にとれるのは「戻り鰹」と呼ぶ。
○か×か。

【Q5】 にんじんに多く含まれるβ-カロテンは、油と一緒に調理すると体によく吸収される。
○か×か。

【参考】 Q1: ×・Q2: O・Q3: X・Q4: O・Q5: O

給食レシピ紹介

材料 4人分

千切大根 …… 10g(みずちじ)

野菜 …… 100g程度

(きのこ類などもおすすめ)

いも類 …… 80g

その他食材(豆腐など) …… 50g程度

○だし汁 …… 2カップ強

★みそ …… 大さじ2

(✿調味料は目安量です)

～千切大根のみそ汁～



朝ごはんにもピッタリの料理です！

作り方

① 千切大根は、2cmくらいの長さに切る。

② 野菜、いも、その他の食材なども食べやすい大きさに切る。

③ 鍋にだしをとり、だし汁を作る。

④ ③の鍋に、火が通りにくい食材から入れて、煮る。

⑤ 食材に火が通ったら、みそで味を調えて完成！