

5月給食だより

2025. 5. 13 No.2

文責：畦地

黒潮町立学校給食センター

新学期になって1カ月が経ちましたね。1年生は学校給食に慣れてきた頃でしょうか。大型連休があったのでひよっとしたら疲れがたまっている人もいませんか。夜は早めに布団に入り、早起きをして、しっかり朝ごはんを食べるようにしてほしいと思います。疲れた時こそ「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけてくださいね。
また、昼間の気温も随分高くなってきたので、こまめな水分補給を心がけ、熱中症にならないように気をつけましょう。

5月の給食目標は『朝食の大切さを見直そう』です。

朝ごはんを食べると体に**3つのスイッチ**が入ります！

1

あたまスイッチ

ごはんやパンなどの主食を食べると、消化吸収されて脳の栄養の「ブドウ糖」になります。脳にブドウ糖が届くとスイッチが入り集中力が高まります。



2

からだスイッチ

朝食をとって栄養がいきわたると、体の中で熱が作られて体温が上がります。体温が上がると、血の流れがよくなり体を動かすための準備ができます。

3

おなかスイッチ

朝食をとることで、胃腸が刺激されて排便が促されます。朝は排便に適している時間なので便意を我慢しないようにしましょう。

朝食をとらないと・・・

イライラする



勉強に集中できない



元気が出ない



おしえて！スポーツ栄養のQ&A



Q.将来スポーツ選手になるためにはどんな栄養がいいの？サプリメントも飲んだ方がいいの？

A.食事は主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をそろえるようにしましょう。毎日の食事が数日後、数カ月後、数年後のみなさんの体になります。成長期のみなさんはサプリメントに頼る必要はありません。サプリメントは練習でいうと、基礎練習なしにウェアや道具に頼ることと同じです。基礎練習の積み重ねがなければ、いくら良い道具やウェアがあっても勝利にはつながりません。毎日の食事こそが勝つための体づくりにつながっているのです。

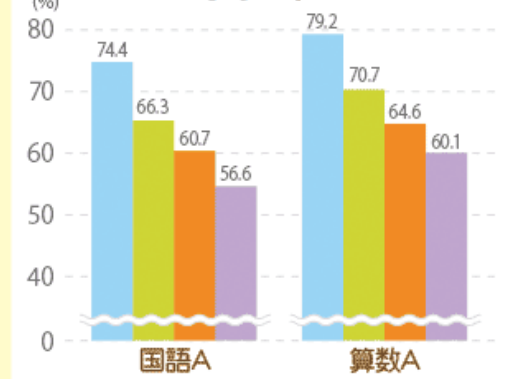
オリンピックの選手村のレストランは巨大で、各種さまざまな料理や食品が並んでいます。その中から選手は、自分にとって必要な食事を自分で選択しなければなりません。それができなければ大事な試合にもかかわらず体調を崩したり、集中力を保ったりすることができなくなります。



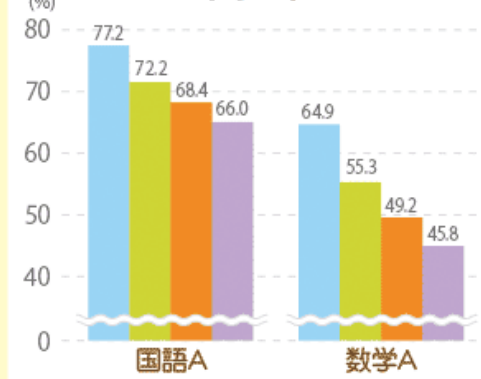
朝ご飯を食べるとこんな良いことも・・・

学力調査の平均正答率

小学6年生



中学3年生



■ 毎日食べている ■ どちらかといえば、食べている ■ あまり食べていない ■ 全く食べていない
出典：文部科学省 平成28年度全国学力・学習状況調査

「脳トレ」や朝ごはんの研究で知られる、東北大学の川島竜太教授によると、朝ごはんのおかずの数が増えると子どもの脳の発達も高くなるそうです。

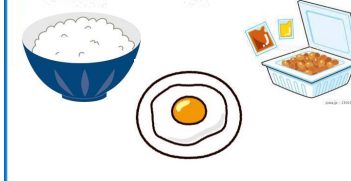
ご飯だけ、パンだけでなく、できるだけおかずと組み合わせるとバランスよくしていきます！

朝食のステップアップを目指そう！

まず何かを食べよう！



主食+おかず



主食+おかず+汁物



できれば・・・プラス



少しずつ、主菜や副菜を足してみよう。乳製品や果物を足すとビタミンやミネラルも補給できます！

給食レシピと給食の紹介♪

カツオのトマト缶カレー

●材料（4人分）●

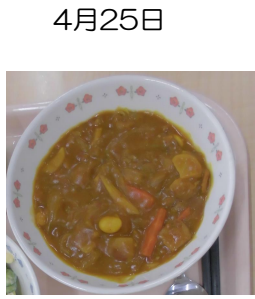
- トマトで煮込んだカツオとキノコ・・・1缶
 - さつま芋・・・100g
 - 玉ねぎ・・・120g
 - にんじん・・・50g
 - エリンギ・・・50g
 - 大豆（乾燥）・・・15g
 - サラダ油・・・適量
- A

 - すりおろしりんご・・・小さじ1
 - 水・・・1と1/2カップ
 - 鶏ガラスープの素・・・小さじ1
- B

 - カレールウ・・・50g
 - スキムミルク・・・小さじ1
 - 濃口醤油・・・小さじ1
 - ウスターソース・・・小さじ1



2つとも同じ黒潮町の防災缶詰を使用したレシピです♪



●作り方●

- ①大豆はたっぷりの水で一晩漬けておく。
- ②さつま芋はよく洗い、乱切りにして水につけておく。
- ③玉ねぎはくし切り、にんじんは1cmのいちよう切り、エリンギは薄くスライスする。
- ④鍋に油をしき、③を炒め、しんなりしてきたら、①も加える。
- ⑤Aと大豆を加え、強火で煮る。
- ⑥沸騰したらあくをとり、火を弱めて蓋をして20分煮込む。
- ⑦Bを加え、ゆっくりかき混ぜながら10分煮込む。

カツオのトマトスパゲッティ

●材料（4人分）●

- トマトで煮込んだカツオとキノコ・・・4缶
 - スパゲッティ・・・170g
 - グリーンピース・・・10g
 - 玉ねぎ・・・100g
 - にんじん・・・20g
 - サラダ油・・・適量
- A

 - すりおろしにんにく・・・小さじ1
 - 砂糖・・・大さじ1
 - ウスターソース・・・大さじ1
 - ケチャップ・・・大さじ1

オイル漬けの缶詰はパスタとよく合いますね♪

●作り方●

- ①たっぷりのお湯でスパゲッティをゆでる。
- ②玉ねぎにんじんは薄くスライスする。
- ③フライパンに油をしき、にんにくと②を炒める。
- ④しんなりしてきたら、トマトで煮込んだカツオとキノコ、グリーンピースを加える。
- ⑤Aと、ゆであがったスパゲッティを加え、よく絡むように炒める。

5月14日



4/14 入学お祝い献立



入学・進級をお祝いして、子どもたちが大好きな献立を組みました^^
5月からアンコール献立といって、順番に学校ごとにアンケートをとり、人気の高かったメニューが入ります。5月は大方中学校でアンケートをとったのですが、やはり!?このメニューの人气がダントツでした^^
アンケートをとるときに、調理員さんに一言メッセージを書いてもらっているのですが、嬉しいメッセージや給食に関するお願いや質問までいろいろあったので、一部紹介させていただきます。

とくに、魚料理が大好きです。おいしい給食でパワーチャージされます！これからもよろしくお願いします！！

いつもありがとうございます。私は苦手な食べ物が多く、前までは全然食べられなかったのですが、給食を通して少しずつ食べられるようになっていきます。これからもよろしくお願いします。

いつもおいしい給食ありがとうございます。大方中学校の男子たちはすぐく食べるのでそれにつられて女子の量も大変なことになっているけど、そのおかげで私の食べる力もすぐつきました。あと、スパゲッティの時はフォークが欲しいです。

→いつもモリモリ気持ちいいくらいに食べてくれるので嬉しいです^^
そうですね。スパゲッティを食べるときはフォークが望ましいですね。スパゲッティは月に1回(出ない月もありますが...)のメニューのため、フォークを購入していませんでした。予算や、保管状況も含めて、今後検討していきたいと思います。

給食とってもおいしいです！ジュースなどの牛乳以外の飲み物が増えると嬉しいです！！いつもありがとうございます！！

→おいしく食べてもらえてよかったです♡ジュースはこれまでお楽しみとして学期に1回出していました。もっと増やしたいところなのですが…給食でみなさんにとってもらいたい栄養のうち、カルシウムと鉄が不足している状況です。なので、カルシウムや鉄が補給できるような乳酸菌飲料か、牛乳はそのままでミルメークを溶かして味を変えて楽しむような形を検討していけたらと思います。

5/1 こどもの日献立



かしわき しんめ で ふる は お 柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないため、子孫繁栄の象徴とされています。給食の柏餅には葉はついていませんでしたが、お家で食べた人はいるかな～

五目ちらし寿司、牛乳、お米のささみカツ、アスパラサラダ、すまし汁、柏餅

5/8 旬の献立



しゅんた もの た じき さいてき えいようそ ほうふ ふく 旬の食べ物はその時期に最適な栄養素が豊富に含まれているため、体に必要な栄養を効率的に摂取できます。旬の食べ物を食べることで、体のバランスを整えるだけでなく、免疫力を高め、病気にもかかりにくくなります！

えんどうご飯、牛乳、シイラの黄金揚げ、おひたし、豆腐の味噌汁

問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター （TEL 31-3201） 担当：中川 畦地
- 黒潮町立佐賀学校給食センター （TEL 55-2166） 担当：松本 乾

～お気軽にお問い合わせください～



ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。
学校 年 組 名前

きりとり

今回、缶詰を使った給食レシピが知りたい!という声をいただき、紹介させていただきました。給食へのご意見・ご感想もありがとうございます。子どもたちが喜んで食べてくれるのが一番の励みです♪
「このレシピが知りたい!」や「このメニューがおいしかった!」など何でも構いませんのでこれからもご意見をお聞かせください。

