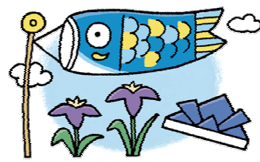


5月給食だより

No.2
文責: 乾



《令和7年度 幡多地区食生活調査 朝食調査》1部抜粋



新緑がまぶしく、青空が気持ちよく広がる季節となりました。新しい学年の環境にも少しずつ慣れ、学級に訪問した際には、落ち着いて給食を食べている様子が見られます。

5月は、さまざまは学校行事があり、活動の幅も広がる時期です。楽しい毎日の中でも、少し疲れが出てくるころでもあります。給食でも、体調を整える食事を大切にしながら、旬の食材を取り入れた献立を通して、子どもたちの元気を支えていきたいと思ひます。

5月の給食

朝食の大切さを見直そう

朝食の効果

体や脳の
エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

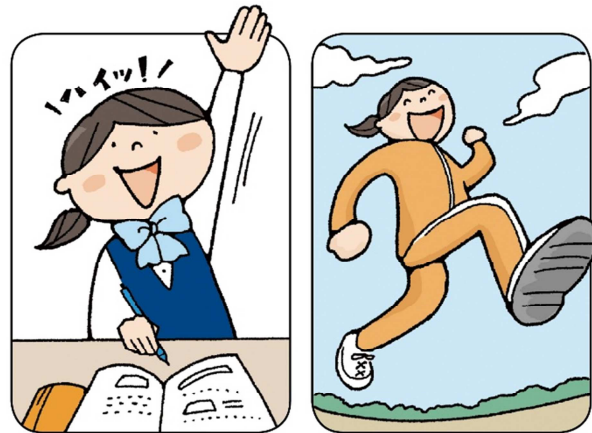
排便を促す

朝食を食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便をうながします。

学力も体力もアップ!?

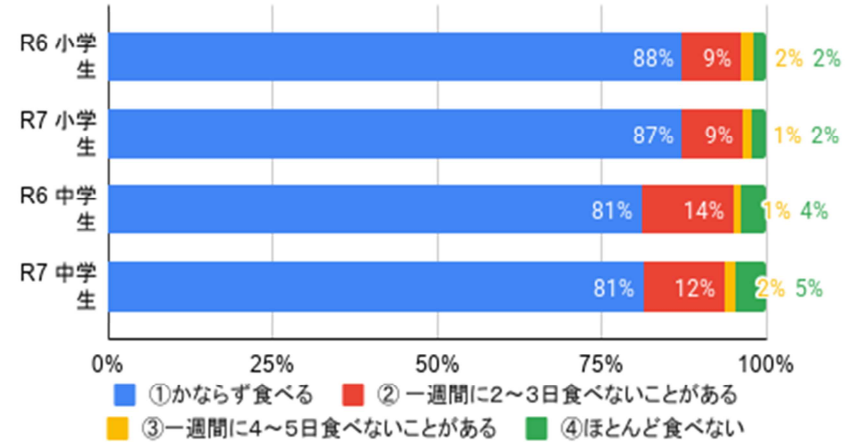
朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力や運動能力、学力が高い傾向にあることが、文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



- ◆対象：幡多地区小学校5年生：35校444名、中学校2年生：14校498名
- ◆期間：令和7年6月17日(火)～19日(木)のうちの1日

あなたは、毎日朝食を食べていますか?



幡多地区の朝食摂取率は県目標を上回っています。朝ごはんの習慣を家庭で大切にしていきましょう。



◆小学校5年生から中学3年生を対象に、夏休みには朝ごはんコンテストをします。ぜひ、朝ごはんについて調べてみましょう♪

異物・早おき・朝ごはん

朝ごはんコンテスト応募用紙

学校名 (大方中学校) 2年 | 組名 (喜多陽梨)

★応募する部門を○で囲んでください! (主食・おかず・みそ汁)

○写真またはイラスト

○料理名
Good morning!! 防災出語とふしおかで猛暑に勝つ

○材料
食パン一枚・カツオの和だし生妻(防災出語) とろけるチーズ(1枚)・青のり・マヨネーズ・ふししゃん

○工夫したところや食べた感想
今年猛暑続きで食欲がいつも以上に落ちていると感じたので、防災出語のカツオを使って一枚のトーストでさっぱりして朝食を作ろうと考へていた時、祖父から無農薬のふししゃんが溜めたのでこれだ!と思いメニューを考へました。ふししゃんには疲労回復効果があり、青のりにはミネラル、ビタミン、食物繊維が豊富で一人でも簡単に作れるので、ぜひ皆さんに作ってもらいたいです。



みんなが応募してくれたメニューが給食に登場するかも!

5月給食だより②

No.3
文責:乾



5月に登場した給食や給食の様子、おすすめレシピをお伝えします。

給食紹介コーナー



- 5月1日(金)
 ・ごはん ・牛乳
 ・鶏じゃがキムチ
 ・ひじきと青菜のツナ和え
 ・小夏



- 5月7日(木)
 ・ごはん ・牛乳
 ・とり肉のバーベキューソース
 ・ごぼうサラダ
 ・ABCスープ



- 5月8日(金)
 ・山菜散らし寿司 ・牛乳
 ・キャベツのごま和え
 ・とり団子汁
 ・柏餅



- 5月11日(月)
 ・スタミナ丼 ・牛乳
 ・ひじきのごまマヨネーズ和え
 ・フルーツ白玉



- 5月12日(火)
 ・えんどうごはん ・牛乳
 ・とりのごま照り焼き
 ・おかか和え
 ・新玉ねぎのみそ汁



- 5月13日(水)
 ・カツオ缶のトマトスパゲッティ
 ・牛乳
 ・ドレッシングサラダ
 ・黒糖蒸しパン

給食の様子

運動会の練習が始まった学校もあり、給食の時間前には「お腹が空いた～」という声もよく聞こえます。新しい学級にも慣れて、楽しく給食時間を過ごしています。



おすすめレシピ紹介

鶏じゃがキムチ

【材料】 (4人分: 作りやすい分量)

鶏肉(細切れ)	1枚(160g)	砂糖	大さじ1と1/2
じゃがいも	2個(240g)	酒	小さじ1
たまねぎ	1玉(150g)	みりん	小さじ1
キムチ(甘口)	40g	薄口しょうゆ	大さじ1
糸こんにゃく	100g	濃口しょうゆ	大さじ1
にんじん	1/2本	塩こしょう	少々
ねぎ	1~2本		
おろししょうが	小さじ1/2		
おろしにんにく	小さじ1/2		



【作り方】

- ① じゃがいもは一口大、にんじんは乱切り、たまねぎはくし切り、糸こんにゃくはく切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鶏肉は1cm程度に切る。
- ③ 鍋にごま油をひき、おろししょうが、おろしにんにくを入れ鶏肉を炒める。
- ④ 玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、じゃがいも、入れて軽く炒める。
- ⑤ 水、調味料、キムチを入れて煮る。
- ⑥ 野菜に火が通って味が染みてきたらねぎを入れる。

シイラの黄金揚げ

【材料】 (4人分)

シイラ切り身	4枚(60g)
小麦粉	大さじ3
揚げ油	適量
三温糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
いりごま	小さじ1

【作り方】

- ① シイラに小麦粉をまぶして、揚げ油でこんがり揚げる。(180度で5分程度)
- ② タレを沸かして砂糖が溶けたら火を止める。
- ③ 揚げたシイラにタレをからめる。



よろこぶきゅうり

【材料】 (4人分)

キャベツ	1/4玉
きゅうり	1本
ごま	大さじ1
塩昆布	10g

【作り方】

- ① キャベツは1cm幅程度のせん切りにし、湯がいて水で冷やし、水気を絞る。
- ② きゅうりは輪切りにする。
- ③ 野菜を合わせ、ごまと塩昆布を入れて味をつける。



問い合わせ先～お気軽にお問合せください～

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

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。



QRコードの回答は、いったん画面をスクリーンショットで保存し、その画像を写真アプリで開いて読み取ると、QRコードで回答することができます。