

5月 食育だより

2026年5月
みやこ町学校給食センター

Facebook
ページ



給食の写真などを公開しています。

新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。
規則正しい生活を心がけ、「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組みましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけよう

はやね 早寝	はやお 早起き	あさ 朝ごはん
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。 夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない

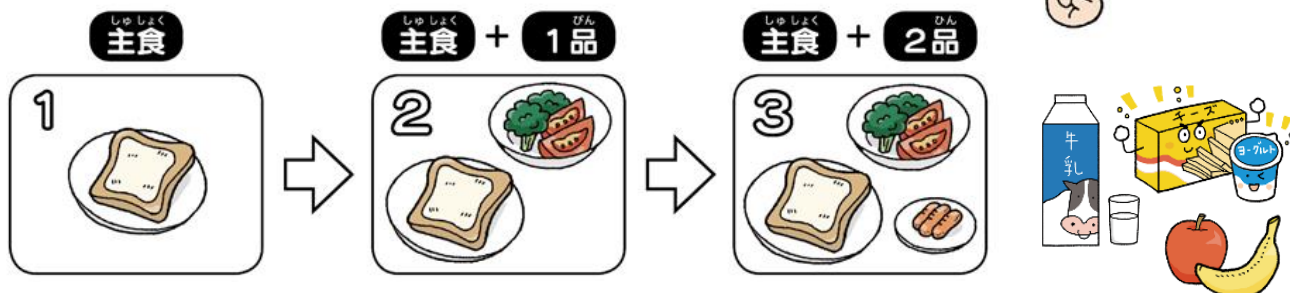


まずは何かを食べる



すぐさま完璧な朝ごはんを食べようと思ってもなかなか難しいものです。
まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。牛乳やヨーグルト、チーズ、果物などもおすすめです。

* おにぎりをつくってみよう *

おにぎりは、手軽に持ち運べて、そのまま食べられるので、運動会や、遠足、野外活動などでも活躍する便利な食べ物です。

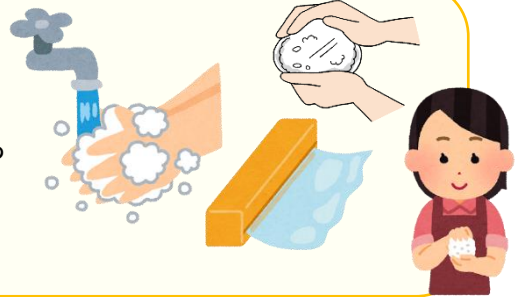
中に入れる食べ物や混ぜるもの、巻くものをかえるなど、工夫次第でいろいろと変化します。

栄養のバランスを考えたり地域の特産物や、好きな食べ物などを入れたりして、オリジナルのおにぎりをつくってみませんか。



【 おにぎりづくりのポイント 】

- 作る前にきれいに手を洗う
- ラップフィルムやビニール手袋を使ってにぎる
- ごはんが温かいうちににぎる
- 力を入れ過ぎないように軽くにぎる



給食レシピ紹介

新玉ねぎごはん



【材料】(4人分)

- ・米・・・・・・・・・・2合
- 〔酒・・・・・・・・小さじ2
しょうゆ・・・・小さじ2〕
- ・豚肉(細切り)・・・80g
- ・酒・・・・・・・・・・小さじ1
- ・生姜・・・・・・・・・・4g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・1個(200g)
- ・油揚げ・・・・・・・・1/2枚(15g)

- ④ 砂糖・・・・・・・・小さじ1強
(顆粒) 中華だし・・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・少々

【作り方】

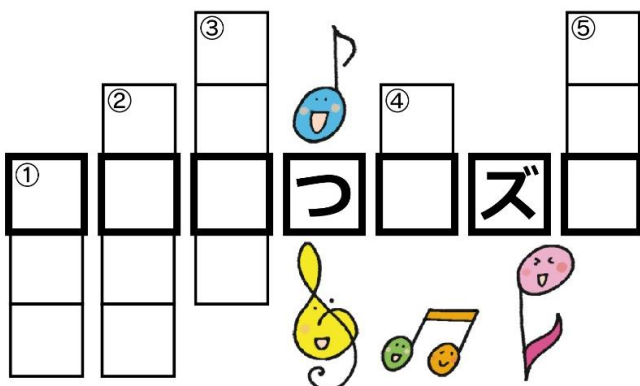
- ① 米は酒、しょうゆを加え、少しかために炊く。
- ② 生姜はすりおろし、玉ねぎは2cm角に切る。
- ③ 油揚げは短冊切りにし、油抜きをする。
- ④ フライパンに、豚肉、酒、すりおろした生姜を加え炒める。
- ⑤ ④に玉ねぎを加えて透きとおるまで中火で炒め、③の油揚げを加え、調味料④で味付けする。
- ⑥ ⑤を炊きあがった①に混ぜて出来上がり。

みやこ町産の新玉ねぎがたくさん出回る季節です♪



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① にほん地図と〇〇〇地図。
- ② 朝に東からのぼって、西に沈む。
- ③ 夜遅くまで起きていること。
- ④ フランスの首都。
- ⑤ 重さの単位。キ〇〇〇。