



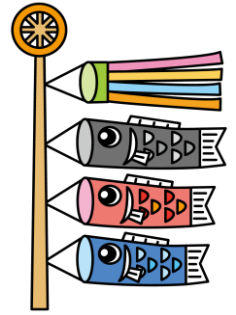
5月食育だより

こんげつ きゅうしょく
今月の給食テーマ

ちょうしょく た
朝食を食べよう！



しんねん ど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月 は 1 年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
も出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ
朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー
源となる糖質を多く含む
ものを！



しょうよく ひと、みる しょう
食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などが
おすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラ
ルをとることができます。



あさ た しゅうかん すこ しなかず ふ いしき
食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+ たまごやき



朝ごはんクイズ

ただ正しいのはどっち？

朝ごはんについての
クイズです。
AとB、どちらが正しい
のか考えて、正しい方
を○で囲みましょう。

Q1

朝ごはんを
食べるために
何をすれば
いい？



A



朝早く起きる

B



夜遅くまで起きている

Q2

朝ごはんを食べると、
体温は
どうなる？



A



体温
下がる

B



体温
上がる

Q3

朝ごはんを食べた子
はどっち？



A



朝ウンチが出なくてモヤモヤ

B



朝ウンチが出てスッキリ！

Q4

脳のエネルギーになる
食べ物のは
どっち？



A



ごはん

B



野菜炒め

Q5

パンと牛乳と何を
食べたらバランスが
良くなる？



A



目玉焼きとサラダ

B



ドーナツとポテト



Q1…A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。
Q2…B 眠っている間に下がった体温がもとどり、元気に動くことができます。
Q3…B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。
Q4…A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれます。
Q5…A 体をつくるもとになるたんぱく質(たまご)と、体の調子を整えるビタミンや
無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。



作ってみませんか？

今月の献立から「豚肉のキムチ炒め」



【材料 4人分】

●炒め油	適宜	●厚揚げ	80 g
●豚肉	80 g	●砂糖	小さじ1/2
●料理酒	小さじ1	●うすくちしょうゆ	小さじ1/2
●玉ねぎ	40 g	●にら	16 g
●人参	30 g	●いりごま	6 g
●白菜キムチ	100 g	●ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- 玉ねぎ・人参は千切り、にらは2 cmにカットしておく。厚揚げ2 cm程度の角切りにして油抜きしておく。いりごまは乾煎りしておく。豚肉は小間切れにしておく。
- 油で豚肉を炒め、酒をふる。野菜・キムチ・厚揚げを順に加えてしっかり炒め、調味料を入れる。にら・ごまを加え、最後にごま油で香りづけする。