

# 5月 給食だより



藤岡市学校給食センター  
令和6年 5月 1日

<今月の給食目標>

「食事のマナーを守り、楽しい給食にしよう」



## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っ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。



### 朝ごはんの効果



<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

あそ 朝ごはんは大切  
たいせつ



### 栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

**主食**

ごはん  
おにぎり  
パン

**+ 汁物**

野菜のみそ汁  
野菜スープ

**+ おかず(主食)**

肉・魚・卵・大豆のおかず

**+ 果物**

**+ 牛乳・乳製品**

## おすすめ朝ごはんレシピ

### かんたんおにぎらず

《調理法》

《材料 (1人分)》 調理時間 約6分

ごはん	茶碗1杯分 (150g)
焼きのり	1枚
ウィンナー	3本
レタスなど	1枚
スライスチーズ	1枚

- ①ウィンナーはゆでておきます。ラップの上に焼きのりを敷き、茶碗に入れたごはんの半量を平らにのせます。
- ②ごはんの上にチーズ・レタス・ウィンナーを順にのせ、残しておいた半量のごはんをのせます。
- ③焼きのりで包むように四隅から中心に向かって折りたたみ、さらにラップで包んで形を整えます。

包みやすいよう、ごはんは少なめにします。チャーハンや炊き込みごはんでもおいしく作れます。



### 納豆チーストースト

《調理法》

《材料 (1人分)》 調理時間 約7分

食パン	1枚
納豆	1パック
スライスチーズ	1枚
マヨネーズ	小さじ2

- ①食パンにマヨネーズを塗ります。
- ②混ぜた納豆をのせて、スプーンなどで広げます。
- ③スライスチーズをのせて、200℃のオーブンかオーブントースターでチーズが溶けるくらいまで焼きます。

納豆についているタレと辛子はお好みで納豆に混ぜて使用してください。スライスチーズの代わりにシュレッドチーズや溶けるチーズを使用してもおいしくできます。



藤岡市学校給食センターでは、令和6年度「群馬県 食に関する実践協力調理場指定事業」を受け、子供たちへの食育を推進していきます。5月から小学校のクラスを訪問し、食べ物や食事に関する話をします。1年間かけて市内の小中学校全クラスを訪問する予定です。お楽しみに!



123456789