



# 6月給食だより

令和7年6月4日  
錦町学校給食センター



## 朝食をとって1日を元気に過ごそう！

みなさんは朝食を食べてから登校していますか？朝食は、1日の元気の源で、朝食を食べることは、身体にとってとても大切なことです。朝食をとると、午前中に活動するための準備が整います。朝食を抜いてしまうと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、イライラしたりするなどの影響があります。1日元気で過ごすために、朝食をとるように心がけましょう。また、今月はパクパクカード（食生活チェックシート）を実施します。ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。



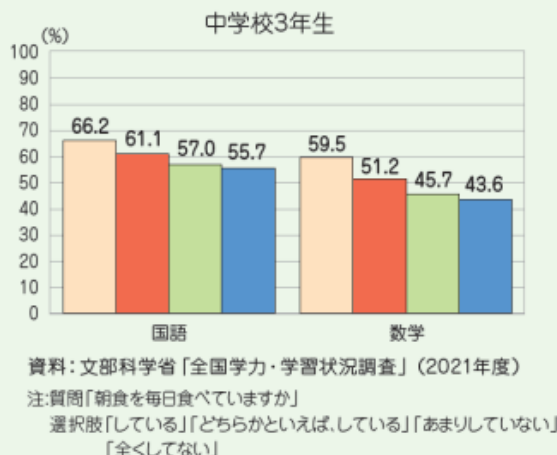
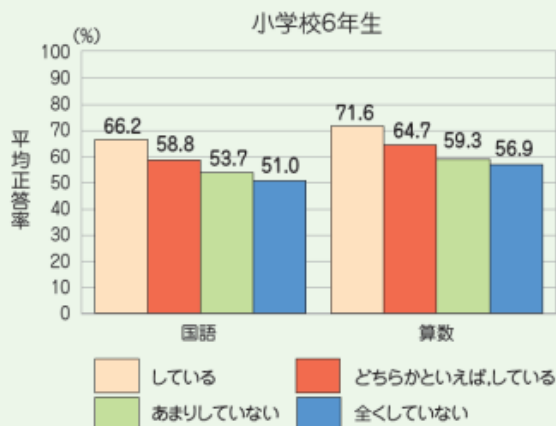
## ..... 朝ごはんの効果 .....



### ★朝食で学力・体力UP!★

朝食を毎日食べている人の方が、食べていない人よりも学力調査の平均正答率や、体力合計点が高い傾向にあることが示されています。学力・体力を向上させるためにも、朝食をしっかりとりましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



ふるさと

# くま 球磨さんだより 6月号



令和7年度 錦町学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい  
**今月の注目食材**

## じゃがいも

◆この時期、九州では1～3月に作付けし、5～6月に収穫される「新じゃが」が多く出回ります。

◆熊本県では八代、宇城での生産が盛んに行われています。

◆じゃがいもはビタミンCを多く含みます。  
通常、野菜などに含まれるビタミンCは加熱すると水に溶け出しやすいですが、じゃがいもは加熱するとでんぷんが固まって芋の中にビタミンが留まるため、効率的にビタミンCをとることができます。

まいつき にち ぜん ごと  
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」

では、旬の食材を紹介します。



メークイン

5月に咲く花はまさに「5月の女王」。肉質が細かくて煮くずれしにくいので、シチューや炒めものに向く。

男爵

明治41年、函館の川田龍吉男爵が英国から輸入して、広めたじゃが芋。でんぷん質が多く、ホクホクしているため、コロッケやポテトサラダ向き。

☆ 旬（品種により違います）

5～6月

☆ 熊本県の主な産地は？

八代・宇城



## 給食レシピ～じゃがいものそぼろ煮～

（分量 4人分）

豚ひき肉	100g
油	少々
しょうが	少々
じゃがいも	350g
たまねぎ	200g
人参	100g
こんにゃく	100g
てんぷら	50g
グリーンピース	15g
こいくちしょうゆ	32cc(大さじ2弱)
砂糖	8g(大さじ1弱)
料理酒	cc(小さじ1)
みりん	2.5cc(小1/2弱)

調味料

### 作り方

- ① しょうがはすりおろす。
- ② じゃがいも、人参は厚めのいちよう切りにし、たまねぎはくし切り、こんにゃく、てんぷらは角切りにする。
- ③ 油で①と豚ひき肉、じゃがいも、人参、たまねぎを炒め、ひたひたの量まで水を入れ、煮る。野菜が煮えたら、てんぷら、こんにゃくを入れ、調味料で煮る。
- ④ ③にグリーンピースを入れ、味がしみたらできあがり。

