



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ひいたします。



朝ごはんの効果

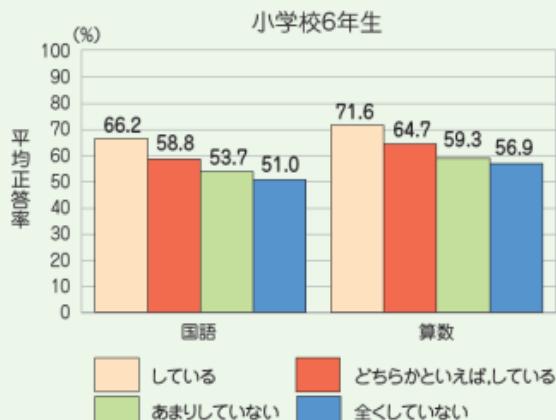


★朝食で学力・体力UP！★

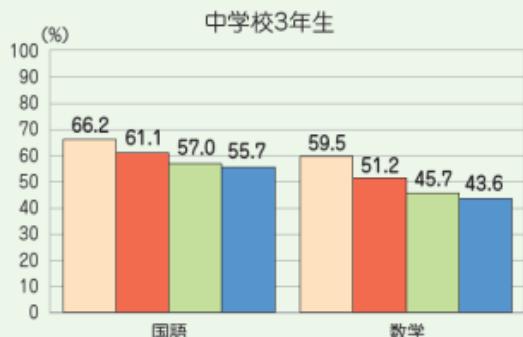
朝食を毎日食べている人の方が、食べていない人よりも学力調査の平均正答率や、体力合計点が高い傾向にあることが示されています。学力・体力を向上させるためにも、朝食をしっかりとりましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

小学校6年生



中学校3年生



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(2021年度)

注:質問「朝食を毎日食べていますか」

選択肢「している」「どちらかといえば,している」「あまりしていない」「全くしていない」

ふるさと

くま 球磨さんだより

がつごう
6月号



令和7年度 錦町学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしょくざい
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ぶ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。

まいづき にちぜんご
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。



メイキン
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ため、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。でんぶん質が多く、ホクホクしているため、コロッケやボテトサラダ向き。

★ 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) |

作り方

- ① しょうがはすりおろす。
- ② じゃがいも、人参は厚めのいちょう切りにし、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にグリンピースを入れ、味がしみたらできあがり。

