



6月 給食だより

令和8年 6月
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、からだ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いいたします。



..... 朝ごはんの効果

からだのう エネルギーになる

体温が上がる

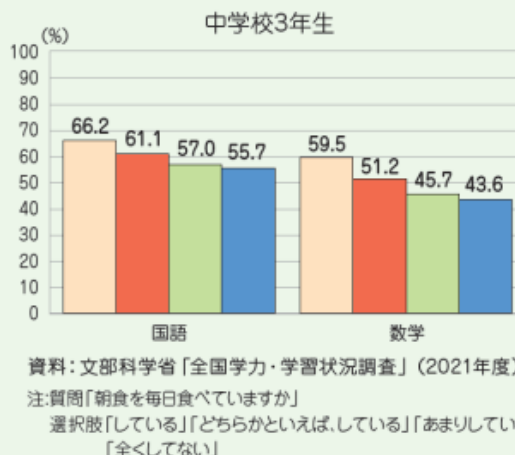
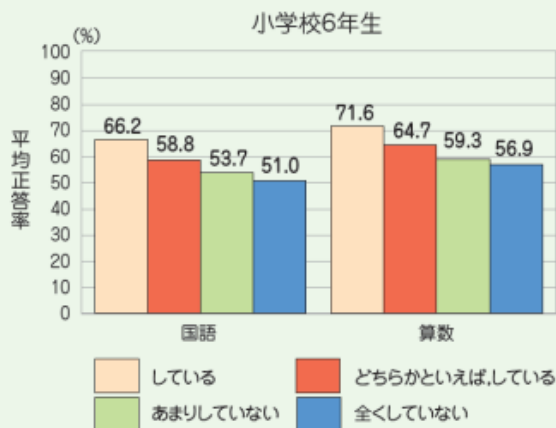
脳の働きを活発にする

排便を促す

★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8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

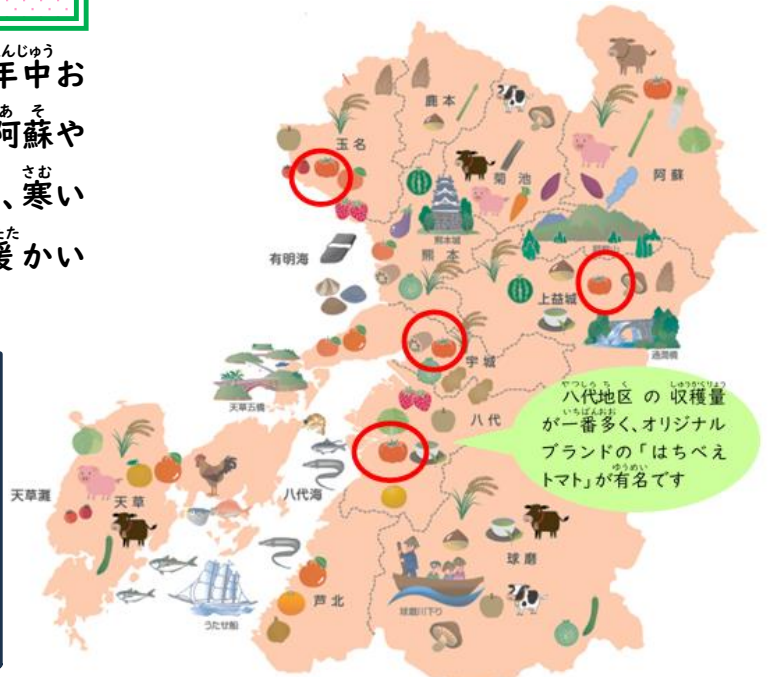


トマト

まいつき 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。

◆熊本県は、トマトの収穫量全国1位で、1年中おいしいトマトが食べられます。暑い時期は、阿蘇や上益城などの山の涼しい地域で夏秋トマト、寒い時期は、八代、玉名、宇城などの海沿いの暖かい地域で冬春トマトが栽培されています。



八代地区の収穫量が一番多く、オリジナルブランドの「はちべえトマト」が有名です

給食に登場♪

熊本県産トマト
ピューレを生地に
練りこんだおいしいパンです。



熊本県産
トマトパン

熊本のトマトを
味わって食べるモン!

クイズにチャレンジ
してみよう ↓↓

くまのうまがモンクイズ【トマト】



給食レシピ～棒棒鶏サラダ～

(分量 4人分)

サラダチキン(ほぐし)	40g
きゅうり・トマト	100g
乾燥カットわかめ	1.5g
にんにく	0.5g
酢	9cc(小さじ2弱)
こいくちしょうゆ	8cc(小さじ1・1/2)
砂糖	5g(小さじ1強)
みそ	2.5g
うすくちしょうゆ	2.5cc(小さじ1/2)
ごま油	2.5g(小さじ1/2)

調味料

作り方

- ①にんにくはすりおろし、調味料と一緒に加熱し、冷ましておく。
- ②きゅうりは輪切りにし、塩もみし、水気を切る。
- ③トマトは1.5cm角切りにする。
- ④わかめはさっとゆでて冷まし、水気を切る。
- ⑤サラダチキンと②③④を調味料で和えたらできあがり。



©2016 熊本県くまモン