

5月 食育だより

令和8年5月 発行
産山村学校給食センター
文責 栄養教諭 今井

*前期生はおうちの人と一緒に読んでください。後期生はおうちの人にも見せてください。

しんねんど はじ はや つき す がつ ねん なか ひかくてきす じき
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。あたらしい環境の中でたまった疲れがでてくる時期でもあります。睡眠をしっかりとして、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

もうすぐ体育大会！毎日の朝ごはんで優勝を目指そう！

あさごはんには、どんなものを食べていますか？ごはんだけ、パンだけという人もいるかもしれません。

なにが忙しい朝ですが、おかずの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。

あさ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。

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>便秘の予防</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-----------------

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

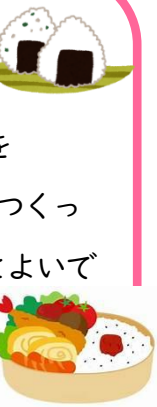
食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

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。



5月18日（月）は「チャレンジ弁当の日」です！

今年度第1回目のチャレンジ弁当のテーマは「地域の食材を使ったお弁当を作ろう！」です。産山村や熊本県でとれる食材を使ってスペシャルな弁当を作ってみましょう。事前におうちの人とどんなお弁当がよいか話して準備しておくといいですね。保護者の皆様、ご協力よろしくお願いたします。



ほうれん草のたまごやき

産山村の

食材を使った

おすすめレシピ！



ざいりょう（2人ぶん）

- たまご … 2こ
- ほうれん草 … 1/2わ（ゆでて、みじん切り）
- しょうゆ … 小さじ1/2
- さとう … 小さじ1/2
- 油 … 少し

つくりかた

1. ボウルにたまごをわって、よくまぜる。しょうゆとさとうも入れて、まぜる。
2. ゆでたほうれん草をみじん切りにして、たまごに入れて、まぜる。
3. フライパン（たまごやきき）をあたためて、油を少しひく。たまごをうすく流し入れて、まいていく。
4. ぜんぶまいたら、形をととのえて、切っておさらのせたらできあがり！

★ ほうれん草は、ゆでてから水をしぼると、水っぽくならないよ！

チャレンジコースについて

【前期】

- A チャレンジコース … 自分ですべて作る。
- B こだわりコース … おにぎりやおかずなど1品を自分で作り、お弁当につめる。
- C ふれあいコース … 家族に手伝ってもらいながら1品以上作り、お弁当におかずをつめる。
- D ありがとうコース … 作ってもらった弁当を全部食べ、作ってくれた人に感謝の言葉を伝える。

【後期】

- A 完璧コース … 買い物、準備、後片づけ、調理全て一人です。
- B チャレンジコース … 自分ですべて作る。
- C こだわりコース … おにぎりやおかずなど1品を自分で作り、お弁当につめる。
- D ふれあいコース … 家族に手伝ってもらいながら1品以上作り、お弁当におかずをつめる。