

食育だより

5月号

令和7年5月19日
大村市学校給食センター

大村市 学校給食センター 食育

新年度が始まってひと月がたち、新しい生活にも慣れてきた頃かと思いますが、疲れがやすい時期でもあります。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。睡眠をしっかりととり、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、体調を整えていきましょう。

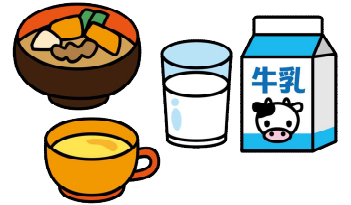


朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

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。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き

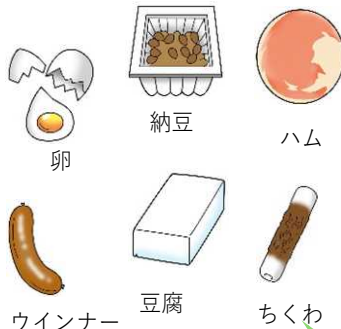


朝ごはんにおすすめの常備食材

主食



主菜



副菜



牛乳・乳製品



果物



給食レシピ紹介

朝ごはんにもおすすめ

お魚ふりかけ

4人分

| | |
|----------|------|
| ツナ | 50g |
| にんじん | 25g |
| ごま | 小さじ1 |
| こいくちしょうゆ | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| さとう | 小さじ1 |
| 水 | 大さじ1 |

〈作り方〉

- ① にんじんは、みじん切りにする。
- ② 材料をすべて合わせて煮る。
- ③ 水分をとばしたら、出来上がり。

朝ごはんにたんぱく質をとることは、良質な睡眠にもつながります。文部科学省の中学生用食育教材に、朝食の効果について分かりやすく書いてあります。

ご興味のある方は、下のリンクや2次元コードから読めます。



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/20220216-mxt_kouhou02-1.pdf

【参考】中学生用食育教材（文部科学省）