

5月こんだての
おしらせはこちらから
ご覧いただけます。



二戸市学校給食センター
給食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、
毎月25日は「二戸食の日」です～



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月は一年の中でも比較的過ごしやすい季節です。しかし、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時期でもあります。
また、新しい環境への疲れも出てくるころです。睡眠をしっかりとり、体調を整えて
朝ごはんを食べる習慣をつけていきましょう。

朝ごはんをぬくとどうなるの？

朝ごはんは、一日の元気の源です。朝ごはんを食べると
、活動するための準備が整います。

しかし、朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力
が欠けたり、疲れたり、イライラしたりしてしまいます



毎日朝ごはんを欠かさず食べることが大切です。

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、ごはんやパンなどを食
べましょう！



食欲がない人は、みそ汁
やスープ、牛乳などがすす
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



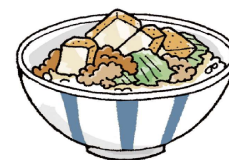
おにぎり+みそ汁+卵焼き



朝ごはんにごはんやパンなどの主食だけを食べている人は、野菜のおか
ずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、**少しずつステップアップ**してい

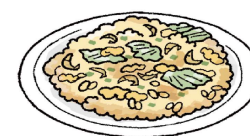
つくってみよう♪ 朝食レシピ

厚揚げみそキャベツ丼^{どん}



①フライパンに油
を入れて熱し、ひ
き肉に火が通るま
で炒める。②①に
一口大に切った
キャベツと厚揚げを入れて炒める。③み
そとみりんできつめをした後、ごはん
にのせる。

じゃこレタス焼きめし



①フライパンに、
ごま油を熱して、
といた卵を炒める。
②①にごはん、
ちりめんじゃこ、
小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こ
しょうで味をととのえる。③②にちぎ
ったレタスを加えてさっと炒める。

スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長し
たり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エ
ネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと
食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

疲労回復に役立つ栄養素

5月の給食では、疲労回復に役立つ栄養素
で体育祭、運動会を応援！

ビタミンB₁

体の中で糖質がエネルギーに
かわるために必要な栄養素です。
豚肉や豆類などに豊富に含まれ
ています。

アリシン(硫化アリル)

糖質がエネルギーにかわるの
に必要なビタミンB₁の吸収を
助けます。にんにくやねぎ、に
らなどに豊富に含まれています。



旬の食品のおいしさや
行事食を楽しみましょう。



5月5日 こどもの日

5月5日のこどもの日は、「こどもの人格
を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、
母に感謝する」、国民の祝日です。また端午
の節句の日でもあります。ちまきやかきわも



春と秋に 旬がある!? かつお

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖
まで北上し、秋から南下します。季節に
よって味わいがかわり、春頃の「初がつ
お」はたたきに、秋頃
の「戻りがつお」は刺
身がおすすめです。

