北区１ブロック栄養教諭・栄養士発行　食育だより

ねぎまる通信

～毎月 19 日は「食育の日」～

令和８年（2026年）６月１９日
札幌市立新琴似南小学校

こんにちは、ねぎまるです。
だんだんと湿度・気温が上がってきました。暑さに慣れていない時期なので、生活リズムを整えて過ごしましょう。

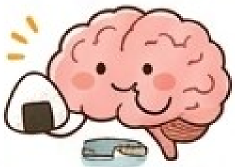
新学期が始まり、Ｉ学期も折り返し地点になってきました。学校生活、新しいクラスには慣れてきたでしょうか？これから迎える夏の暑さに負けず、元気に過ごせるように、生活リズムを整えてみましょう。

ねぎまる通信は、栄養教諭・栄養士北区Ｉブロックで作成している食育おたよりです。年に数回発行を予定しております。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんが体にいいこと！

①脳のスイッチ ON！
(ブドウ糖が脳のエネルギー)



朝は脳のエネルギーが不足している状態です。炭水化物を取り、脳のエネルギーを補給することで脳を活性化させましょう。

②体温アップで元気！
(活動しやすくなる)

朝ごはんを食べることで体にスイッチが入り、体温を上げ、活動しやすくなります。

③おなかすっきり！
(腸の動きが良くなる)

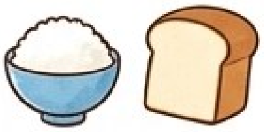
胃に食べ物が入ることで、胃腸が動き始めます。胃や腸が動き、排便を促します。

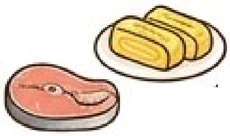
朝ごはんを食べて頭・体・おなかの
３つのスイッチを入れましょう！

朝食を毎日食べよう！

栄養バランスを考えよう！

黄 炭水化物	ごはん・パン めん・いも類	**エネルギーのもと、活動するもとになる** ごはんやパン、めんなどの炭水化物は、脳や体の大切なエネルギー源。
赤 たんぱく質	肉・魚・たまご 大豆製品・乳製品	**体をつくるもとになる** 筋肉をつくる、皮膚・髪をつくるもとになる。
緑 ビタミン・ミネラル	野菜 果物	**体の調子を整えるもとになる** 体の調子を整え、免疫力を保つはたらきや、食物繊維が排便を助け、おなかの調子を整える。





忙しい朝は、まずはパンやごはんなど「主食」になるものを食べましょう。プラスで納豆やたまご料理、ミニトマトやヨーグルトなど少しずつ足していけると、栄養バランスが良くなります。しっかりと食べて元気にＩ日を過ごしましょう。

北区まちづくりキャラクター　ほっぴい

タコライス

ごはんにも、パンにも合うので
作り置きにもおすすめです。

＜ 材料 4人分 ＞

豚挽肉 120g
大豆水煮 20g
赤ワイン 2g
たまねぎ 280g
にんじん 120g
生姜 1かけ
にんにく 少々
コーン 60g
レタス 80g

サラダ油 少々
小麦粉 4g
カレー粉 1g
ウスターソース 大さじ1
中農ソース 大さじ1
トマト缶 40g
ケチャップ 30g
醤油 小さじ1と1/2
赤ワイン 小さじ1
塩・こしょう 少々
オールスパイス 少々
チリパウダー 少々

＜ 作り方 ＞

①玉ねぎ・にんじん・にんにく・生姜・大豆水煮は、みじん切りにしておく。
②油を熱し、にんにく・生姜を炒め、ひき肉・ワイン・香辛料を入れてよく炒める。
③玉ねぎ→にんじん→コーン→大豆の順に入れ、小麦粉・カレー粉を振り入れる。
④調味料を入れて煮込む。
⑤赤ワインを入れて仕上げる。
⑥ごはん、ミート、ちぎったレタスを盛り付ける。お好みで生のトマトやチーズをのせる。
※給食は衛生管理上、レタスをゆでています。

朝ごはんにおすすめの給食レシピのご紹介です。運動会疲れや、湿気や暑さに負けないように、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

きなこクリーム

パンに塗って食べたり、ホットミルクに
入れたりするのもおすすめです。

＜ 材料 4人分 ＞

豆乳 120g
きなこ 20g
きび砂糖 20g
コーンスターチ 1.2g
塩 5g
バター 5g

＜ 作り方 ＞

①火にかける前の小鍋に、豆乳にきなこ・きび砂糖・塩コーンスターチを入れてよく混ぜる。
②弱火でじっくりと練る。
（焦げ付かないように気を付ける。）
③バターを溶かし入れ、よくなじませる。
（保存する場合は清潔な容器に入れ冷ましてから、冷蔵庫に保存する。2～3日で食べきる。）