



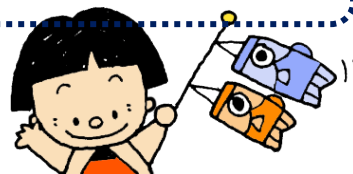
給食だより

令和7年5月2日

太平中学校

上篠路中学校

1日のはじめに食べる朝ごはん。その役割や毎日食べることの良さを見直してみましょう。忙しい朝でも、準備のスピードアップのポイントをおさえて、栄養バランスを意識した食事作りを心がけましょう。



簡単・充実 朝ごはん準備のコツ

朝ごはん効果 食べるといいことあり！



夕食の支度をするときに、次の日の朝食のことを考えて準備しておきます。あらかじめ切ったり、ゆでたりして、翌朝の手間を省きましょう。

前 の 日 が 大 事

夜ふかし、朝寝坊など、生活のリズムが乱れると、食欲も出ません。朝食をおいしく食べられるように、早寝・早起きの生活リズムを整えることが大切です。



朝ごはんを食べる人は睡眠の質がよいという報告もあります！

そのまま食べられる、チーズやヨーグルトなどの乳製品、果物、生野菜など、調理しなくてもよい食品を用意しておく、朝ごはんの準備に、時間や手間がかかりません。



カット野菜などを活用し、副菜を1品プラス

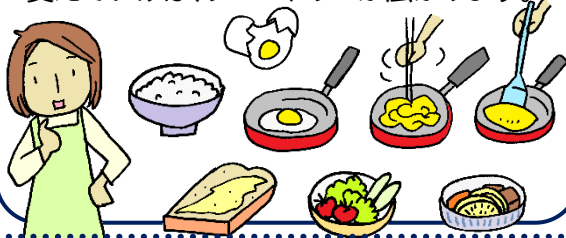
内 容 を 見 直 さ う

寝ている間に消費した栄養素を朝ごはんを食べて補給することで、朝から、勉強に集中できます。

主食には、脳のエネルギー源になるブドウ糖が多い



パターンを決めておくと、献立に悩むことはありません。1品ずつ新しいメニューに変えていけば、レパートリーが広がります。

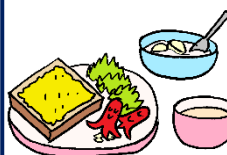


毎 日 の 習 慣 に

朝ごはんを毎日食べる人は、そうでない人に比べ、学習時間が長いことが報告されています。



朝ごはんを食べて、生活のリズムが整い、学習習慣が身に付きます



毎日、朝ごはんを食べる人は、イライラする・集中できないということが少なく、ストレスを感じていない人が多いという報告があります。心の健康を良好に保つためにも、朝ごはん大切です！





予定献立



月 5/5	火 5/6	水 5/7	木 5/8	金 5/9
☆牛乳(200cc)は、毎日付きます。 ☆献立や使用する食材は、都合により変更する場合があります。 ☆魚の内臓、あさり、わかめ、しらす、のりや昆布などの海産物には小さなエビやカニが混ざっている場合があります。 ☆献立の下段には使用する主な食材を載せています。(/は献立の区切りです。記載していない食品もあります。)		山菜うどん きなこポテト 甘夏かん	ビビンバ 野菜コロッケ フルーツミックス	ごはん さつまい とり天/甘酢だれ 磯和え
		ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、たけのこ、ふき、わらび、なめこ、たもぎ茸、干椎茸、ほうれん草、長葱、醤油/じゃが芋、きなこ/夏みかん	胚芽精米、大麦、豚肉、焼豆腐、メンマ、醤油、豆板醤、ごま、ごま油/コロッケ(乳、小麦、大豆、ごま、豚肉)/果物缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、洋梨、夏みかん)	精白米/豚肉、さつまい、豆腐、人参、大根、ごぼう、長葱、味噌/鶏肉、鶏卵、小麦粉、片栗粉、醤油、酢/小松菜、もやし、のり、醤油
5/12	5/13	5/14	5/15	5/16
黒コッペパン ポーククリームシチュー 小松菜としめじのサラダ ジュシーオレンジ	ごはん 豆腐のカレーソース ししゃものピリカラ揚げ たたききゅうり	塩ラーメン シナモンポテト パイナップル	とりめし 鮭の南部揚げ からし和え	スタミナ丼 味噌汁 甘夏かん
パン/豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/ハム、小松菜、コーン、しめじ、醤油、ごま/ジュシーオレンジ	精白米/豆腐、豚肉、りんご、小麦粉、カレー粉、醤油、ケチャップ、ウスターソース、鶏がらスープ/カラフトししゃも(子持ち)、片栗粉、小麦粉、醤油、豆板醤、胡瓜、醤油、ごま、ごま油	ソフトラーメン、豚肉、メンマ、もやし、人参、玉葱、長葱、ほうれん草、塩わかめ、醤油、ごま、ごま油/さつまい、グラニュー糖、シナモン/パイナップル	胚芽精米、大麦、鶏肉、玉葱、生姜、醤油、鶏がらスープ/鮭、小麦粉、鶏卵、ごま/ちくわ、小松菜、キャベツ、醤油、からし	精白米、豚肉、メンマ、にら、もやし、玉葱、りんご、醤油、ウスターソース、豆板醤、片栗粉、ごま、ごま油/厚揚げ、小松菜、味噌/夏みかん
5/19	5/20	5/21	5/22	5/23
横割パンズ キャロットポタージュ 国産大豆豆腐ハンバーグ/照焼ソース Feスライスチーズ ミニトマト	ごはん ピリカラすき焼き(豚肉) Feちゃんギョウザ もやしのカレー和え	パスタ シーフードマトソース コロコロサラダ ヨーグルト	あさりごはん チキンカツ ごま和え	豚ミックス丼 味噌汁 黄桃缶
パン/ベーコン、人参、玉葱、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/豆腐ハンバーグ(小麦、大豆、鶏肉)、醤油、みりん、片栗粉/チーズ/トマト	精白米/豚肉、焼豆腐、白滝、白菜、玉葱、生姜、にんにく、りんご、醤油、豆板醤、ごま、ごま油/きょうざ(小麦、ごま、大豆、豚肉)/もやし、緑豆春雨、醤油、カレー粉、ごま油	ソフトパスタ、ベーコン、えび、イカ、あさり、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶、ソース(中濃、ウスター)、鶏がらスープ/ハム、凍り豆腐、人参、胡瓜、コーン、醤油、ごま/ヨーグルト	胚芽精米、大麦、あさり、生姜、人参、ごぼう、たけのこ、油揚げ、干椎茸、白滝、グリッピーズ、醤油/鶏肉、小麦粉、鶏卵、パン粉/小松菜、もやし、醤油、ごま	精白米、豚肉、厚揚げ、生姜、小麦粉、片栗粉、玉葱、たけのこ、人参、ピーマン、醤油、砂糖、みりん、ごま/凍り豆腐、塩わかめ、味噌/黄桃缶
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
背割コッペ アスパラのグラタン セルフドック(ウインナー) パイナップル缶詰	ごはん 豆腐のオイスターソース煮(豚肉) いわしのカリカリフライ おひたし	きつねうどん ごまポテト 枝豆	わかめごはん けんちん汁 サバのソース焼き	キーマカレー 人参とコーンのサラダ
パン/アスパラ、ベーコン、マカロニ、玉葱、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ/ウインナー(鶏肉、豚肉)、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、からし、赤ワイン/パイナップル	精白米/豆腐、豚肉、ピーマン、長葱、人参、たけのこ、生姜、醤油、オイスターソース、片栗粉、鶏がらスープ/いわし、米粉パン粉/小松菜、白菜、糸かつお、醤油	ソフトめん、油揚げ、鶏肉、つと、干椎茸、長葱、たもぎ茸、ほうれん草、醤油/じゃが芋、ごま、砂糖/枝豆	胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、ごま/鶏肉、豆腐、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、長葱、醤油/サバ、生姜、ウスターソース、味噌、ごま	精白米、豚肉、玉葱、人参、大豆水煮、レーズン、小麦粉、ソース(中濃・ウスター)、ケチャップ、トマト缶、醤油、味噌/ハム、人参、コーン、醤油

食育ピクトグラム



食育ピクトグラムは、食育の取組を子どもから大人まで、誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字です。身近なことから取り組んでみましょう。

