



給食だより 5月号

令和8年4月 菊川市立菊川学校給食センター

5月の給食栄養指導目標

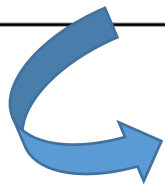
- ①規則正しい食事をしよう
- ②朝食の大切さを知ろう

新生活の**疲れ**が出ていませんか？



風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1ヶ月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	---



朝ごはんを充実させる3ステップ

時間がない人
食欲のない人

朝ごはんを食べる習慣を
これからつけたい！

ステップ1

20~30分早く起きて、
何か食べてきましょう！



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、
温かい汁物やスープなどはいかがでしょう。

少し余裕のある人
食欲が出てきた人

朝ごはんを食べる習慣を
定着させたい！

ステップ2

2種類以上を組み合わせ
食べてみましょう！



「おにぎりのみそ汁」「トーストと野菜スープ」
「バナナとヨーグルト」など。朝の排便リズムもつきやすくなりますよ。

時間がある人
食欲のある人

朝ごはんの内容を
さらに充実させたい！

ステップ3

栄養バランスも
整えましょう！



主食、主菜、副菜(汁物を含む)をそろえましょう。
乳製品や果物もあると、より充実します。



新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？

**食べて！減らして！
考えよう！
今日から君も食ロス
削減リーダー**

料理を作りすぎてしまったことはありませんか？
残りを冷蔵庫に入れて忘れてしまったり、結局食べ切れずに捨ててしまったり…。これらもすべて食品ロスにつながってしまいます。料理を作る時はぜひ、食べ切れる量だけ作っておいしく食べ切るようにしてください。

作りすぎてしまった料理も、手を加えて違う料理にリメイクすることで、さらにおいしく食べることができるかもしれません。おうちでぜひ、リメイク料理にも取り組んでみてください！

【環境推進課】



お茶に含まれる成分と健康効果



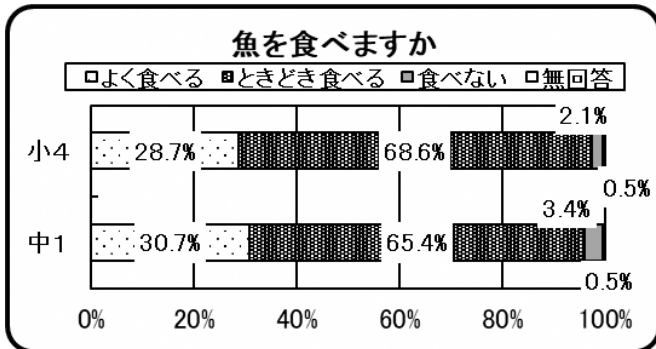
©菊川市

カテキン類	テアニン	ビタミンC	フッ素	カフェイン
<ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防 	<ul style="list-style-type: none"> ★リラックス効果 	<ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ 	<ul style="list-style-type: none"> ★虫歯予防 	<ul style="list-style-type: none"> ★疲労回復 ★眠気を覚ます

※とり過ぎに注意が必要です。

小笠の食生活を考えよう

5月「魚をもっと食べよう」



小笠地区学校保健会 令和7年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1 児童生徒 3272名回答)

魚には、たんぱく質やカルシウムなどのミネラルが豊富です。また、サバなどの青魚の脂に含まれるDHA、EPAには血液をサラサラにし、生活習慣病を予防する効果があるとわれています。さらにDHAは、脳の発達に影響を与えるといわれており、青魚は栄養価が高く優れた食材です。いろいろな種類の魚を積極的に食べるようにしましょう。



☆サバのトマト煮☆

<材料 4人分>

- | | |
|--------------|-------------------|
| サバ切身・・・4切れ | コンソメ・・・1/2 個 |
| 片栗粉・・・大さじ1 | ケチャップ・・・大さじ2 |
| たまねぎ・・・1/2 個 | 中農ソース・・・大さじ1 |
| しめじ・・・1/4 株 | 赤ワイン・・・小さじ1 |
| トマト缶・・・1缶 | 塩・・・小さじ 1/4 |
| 粉パセリ・・・少々 | こしょう・・・少々 |
| オリーブ油・・・大さじ1 | 水・・・150 cc |
| 砂糖・・・大さじ1 | おろしにんにく・・・小さじ 1/2 |

<作り方>

- ①たまねぎは5mmにスライスする。
- ②しめじは子房に分ける。
- ③サバに片栗粉をつけておく。
- ④フライパンを熱し、オリーブ油を入れ、③のサバを表面にしっかり火が通るまで焼き、取り出しておく。
- ⑤サバを取り出したフライパンで、たまねぎ、しめじを炒め、トマト缶を入れさらに炒める。
- ⑥⑤に水、調味料を入れ、④のサバを入れて煮込む。
- ⑦最後にパセリをふって出来上がり。

★サバは水煮缶詰を使ってもOK!