

食育だより 5月

令和8年度
志布志市立学校給食センター

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か月、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。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

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。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

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。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

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。

つくってみよう♪ 朝食レシピ

豆のピザトースト

- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。
- ③トースターで焼く。

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にごはんと、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。

わかめサラダうどん

- ①乾燥カットわかめを水で戻しておく。
- ②ゆで卵をつくり半分に切る。
- ③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。
- ④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼

- 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みそとみりんで味つけをした後、ごはんにのせる。

冷凍野菜を活用しましょう

野菜を冷凍しておくと、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。

例えば、青菜はかためにゆでて水気をよく絞り、小分けにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りにしてさっとゆでるか、生のまま小分けにして保存袋に入れて冷凍します。これらの野菜は凍ったままでも加熱調理に使えます。



給食は残さず食べなくちゃいけないの？



学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができ、食べられる人は、盛り付けられた量を食べていただくことが大切です。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。少しずつ慣れていきましょうね。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気の中で食べると、よりおいしく感じます。



給食レシピコンテスト 献立

こんぼで

第三弾

昨年実施された、給食レシピコンテストの牛乳レシピ部門で特選を受賞した「ミルクラーメン」を給食で提供します。お楽しみに！

Aコース(有明): 5/20(水)
Bコース(志布志・松山): 5/22(金)

端午の節句のおはなし

かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。五月人形やこいのぼりを飾り、かしわもちなどを食べてお祝いをしたり、鹿児島では「あくまき」を食べる風習があります。



かしわもちが給食で登場します★
Aコース(有明): 5/8(金)
Bコース(志布志・松山): 5/7(木)