



伯耆町学校給食キャラクター
伯まいちゃん

がっこうきゅうしょく 学校給食だよ

令和5年度5月号
伯耆町立学校給食センター



新年度が始まってひと月がたち、小学1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子うかがえます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多いですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはんの効果

1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動をはじめるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。また、熱中症を予防するためにも、しっかり朝ごはんを食べることが重要です。

<p>やる気や集中力が 高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------



栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ 何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



主食

ごはん おにぎり
パン

+ 汁物

野菜のみそ汁
野菜スープ

+ おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず

+ 果物

+ 牛乳・乳製品

牛乳 ヨーグルト

今月のレシピ

ブロッコリーの昆布あえ

【材料】5人分

- ・ブロッコリー 130g
- ・キャベツ 130g
- ・塩昆布 4g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・ごま油 少々

朝食の1品にいかがですか。ブロッコリーを主役に大根やきゅうり、もやしで作っておいしくいただけます。



【作り方】

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分けて茹でてざるにあげて冷ます。キャベツは千切りにする。
- ② ①に塩昆布、調味料を加えて和える。