

給食だより



みんな大好き
福井市学校給食
facebook
ページ

令和8年

5月号

まいつき にち しよく ひ
(毎月19日は食育の日)

★家族一緒に読みましょう★

福井市学校給食センター

しんねんど はじ げつ
新年度が始まって、1か月がたちました。あたらしい せいかつ にも 慣れて きましたか。

5月は急に暑くなることがあります。また、ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムもくずれやすくなります。元気に学校生活を送るためにも、「早寝・早起き」と「しっかり朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えましょう。



早寝



早起き



朝ごはん

朝ごはんは3つのスイッチON!

頭のスイッチ



～脳にエネルギーを補給する～



のう ね 脳は寝ているときも働いています。
あさ 朝ごはんを脳にしっかりと栄養を補うと、集中力がアップします。

体のスイッチ



～体温を上げる～



あさ 朝ごはんを食べることで、体温が上がります。元気に活動することができます。

おなかのスイッチ



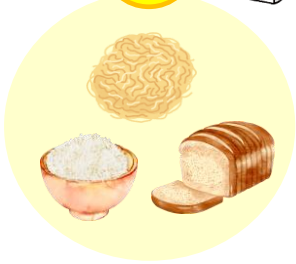
～胃や腸を動かす～



あさ 朝ごはんを食べることで、胃や腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。

3つのスイッチを入れるには、黄・赤・緑の食品がそろった朝ごはんが理想です。

黄



ごはん・パン・麺など

赤



魚・肉・卵・大豆、大豆製品・海そうなど

緑



野菜・果物など

栄養満点！朝ごはんレシピ～前日の下準備は、切ってゆでるだけ。朝は、のせるだけのお手軽メニュー♪～

～ビビンバ風丼～



【材料（4人分）】

- ナムル
 - ごはん…600g
 - もやし…1/2袋
 - 温泉卵…4個
 - ほうれん草…1/2袋
 - 納豆…4パック
 - にんじん…40g
 - キムチ…大さじ4
 - しょうゆ…小さじ2
 - 韓国のもやし
 - ごま油…小さじ2
 - 白ごま
- このお好みで

【作り方】

- ①ナムルは、前日に材料の野菜をせん切りにし、ゆでておく。当日は、しょうゆとごま油で味付けをする。
- ②ごはんの上に、温泉卵、納豆、キムチ、ナムルをのせる。お好みで韓国のもやしや白ごまをのせて完成。

黄・赤・緑
すべてそろっているネ!

