給食だより 5月

令和４年５月１０日
志免町立志免中央小学校
栄養教諭　國﨑　陽子

ゴールデンウイークも終わり、運動会の練習がはじまりました。
今の時期は、急に気温が高くなることもあり、体調をくずしがちです。
「早寝　早起き　朝ごはん」で生活習慣を整え、しっかりと練習して運動会をむかえましょう。

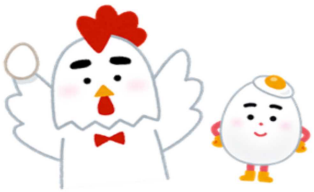
9日（月）『あさごはんこんだて』

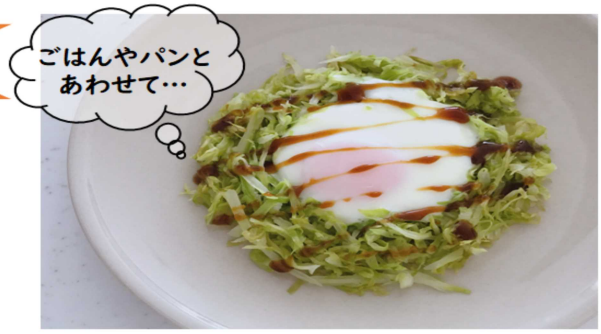
今回の朝ご飯は、ごはんとみそ汁を基本とした和食のあさごはんメニューでした。
給食では、玉子焼きときんぴらごぼうのおかずを組み合わせました。
忙しい朝ですが、前の日の残りを利用したり、ひじきや切り干し大根の煮物、きんぴらなどの作り置きのおかずを常備しておくと便利です。
朝ごはんを食べて、勉強も運動も、『イキイキ・ニコニコ・モリモリ』がんばりましょう！

栄養士　宮本先生
おすすめ朝ごはん

朝ごはんをしっかり食べて
1日を元気にスタートしましょう！

すごもりたまご





＜材料＞
- キャベツ　3枚くらい
- サラダ油　小さじ1
- たまご　1個
- 塩コショウまたはソース

＜作り方＞
①キャベツを千切りする。
②油をしいたフライパンで
キャベツを炒めて
しんなりしてきたら、
ドーナツの形にする。

③まんなかに卵をおとして焼く。
塩コショウやソースなどを
かけて食べる。

とりの巣に
卵が入っているようすに
見た目が似ていることから
「す（巣）ごもりたまご」と呼ばれます。
まわりのキャベツと一緒に
細く切ったベーコンも
入れると、さらに
おいしいですよ♪

朝ごはんクイズ

正しいのはどっち？

朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 朝ごはんを食べるために何をすれば いい？

A

朝早く起きる

B

夜遅くまで起きている

Q2 朝ごはんを食べると、体温は どうなる？

A

下がる

B

上がる

Q3 朝ごはんを食べた子 はどっち？

A

朝ウンチが出なくてモヤモヤ

B

朝ウンチが出てスッキリ!

Q4 脳のエネルギーになる食べものは どっち？

A

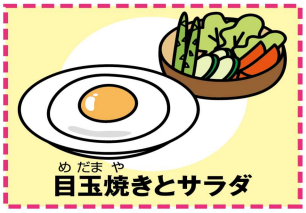
ごはん

B

野菜炒め

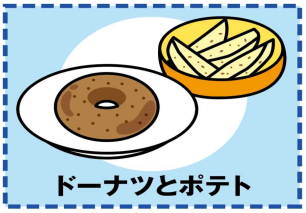
Q5 パンと牛乳と何を食べたらバランスが良くなる？

A



目玉焼きとサラダ

B



ドーナツとポテト

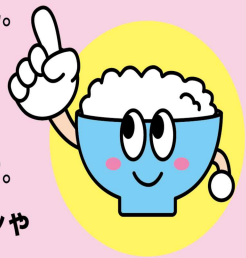
Q1…A　夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。

Q2…B　眠っている間に下がった体温がもどり、元気に動くことができます。

Q3…B　朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。

Q4…A　脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多くふくまれます。

Q5…A　体をつくるもとになるたんぱく質（たまご）と、体の調子を整えるビタミンや無機質（野菜）をプラスするとバランスが良くなります。



朝ごはんを食べるといいことがたくさんありますね。
自分の朝ごはんを見直してみましょう。
朝ごはんを食べると、熱中症の予防にもつながりますよ。