

もぐもぐ😊だより

～給食・食育だより～ 5月号

令和8年5月20日
足立区立栗島中学校
校長 小山 節
栄養教諭 有賀 理美

毎日食べよう朝ごはん

気温の高い日も増え、少しずつ初夏の陽気になってきました。この時期は急に暑くなったり、肌寒くなったりと気温の変化が激しいため、体調管理には注意が必要です！これから運動会に向けての練習も本格的に始まり、運動量が多くなる今の時期だからこそ、学校がある日はもちろん、休みの日も生活リズムを整えて、元気に過ごしたいですね！生活リズムを整えるためには、“朝ごはん”がポイントの1つになります。今回のもぐもぐだよりは朝ごはんについてまとめましたので、ご家庭の朝ごはんを振り返るきっかけになると嬉しいです。

朝ごはんは3つのスイッチ

1. 脳や体の栄養補給 = 頭のスイッチ

寝ている間も呼吸や心臓の動き、体の成長でエネルギーは使われます。朝ごはんはエネルギー補給をして、頭や体のスイッチをONに！



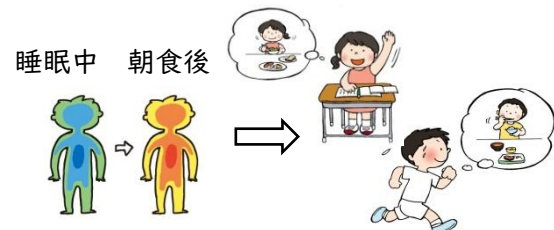
2. 胃腸を目覚めさせる = お腹のスイッチ

寝ている間、胃腸は休憩中！休んでいた胃や腸に食べ物を入れ、お腹のスイッチをONに！



3. 体温を上げる = 体のスイッチ

寝ている間は体温が低くなっています。朝ごはんを食べて体温を上げ、体のスイッチをONに！



給食日記はこちら！



おらせ

栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています！お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。

朝ごはんをしっかりと食べる3ステップ！

ステップ1: まずは水分補給！

→寝ている間も体の水分は使われています。

まずは水や麦茶で水分補給するようにしましょう！



食欲があまりない時や
朝からあまり食べられない時…

ステップ2: ごはん・パンなどのエネルギー源

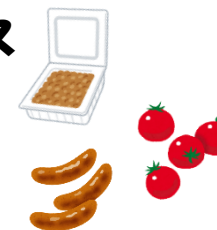
→ごはん・パンなどの炭水化物で活動に必要なエネルギーを補給します。固形物を食べることで胃腸を目覚めさせます。



ステップ3: タンパク源や野菜をプラス

→ソーセージや納豆、プチトマトなど手軽

に食べられるものをプラスするとさらにバランスが良くなります！



☆飲み物やスープだけでも飲む！

☆果物やヨーグルトなど

少量で手軽に食べられるものを活用する（果物缶などでも！）



野菜の日・新玉ねぎのレシピ



新玉ねぎのおかか和え

材料 《4人分》

新玉ねぎ	1個（スライス）
水菜	1株（ざく切り）
キャベツ	2枚（千切り）
※野菜はお好みでOK！	
おかか	小1袋
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
水	小さじ2

作り方

- ① 新玉ねぎは水にさらしておく。
（給食では全ての野菜を加熱しています。）
 - ② しょうゆ・みりん・水を混ぜ合わせる。
 - ③ 野菜・②の調味液・おかかと混ぜる。
（おかかは乗せてもOK!）
- ※ポン酢と和えてもおいしいです！

給食では5月11日（月）に
提供しました！→



新玉ねぎの特徴と選び方！

特徴：水分が多くてみずみずしい。辛味が少なく生食もできる！

選び方：「平たくて横長」「ずっしりと重い」「皮にツヤがあって乾燥している」

この3拍子がそろっているのがポイントです！

