



5月の給食だより

令和6年4月27日
高岡市立五位小学校

新緑と青空がさわやかな季節です。新学期が始まって1か月が過ぎます。新しい環境の中での緊張もほぐれ、ほっとすると同時に疲れが少しずつ出てくる頃です。元気に過ごすためにも、きちんとした朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。

朝ごはんは、1日の始まりの大切な食事です。

私たちの体は、寝ている間にもエネルギーを使っていて、朝にはエネルギーや、必要な栄養素が少なくなっています。そのため朝ごはんでは様々な栄養素を補給する必要があります。

主食	主菜	副菜 (汁物)
ご飯やパン等の穀物に含まれる炭水化物(糖質)は、脳や体のエネルギー源になります。	たんぱく質や脂質は、体をつくる材料となります。体温を上げ、長時間スタミナ源としても役立ちます。	体の調子を整えるビタミン・無機質(ミネラル)で、主食や主菜の栄養が体の中でうまく働くようになります。

朝ごはんには、ご飯やパン等の主食に加え、肉や魚、卵、大豆製品等のたんぱく質源となる主菜と、緑黄色野菜や海藻等のビタミンやミネラルをとるための副菜、汁物をそろえるとバランスのよい食事になります。

簡単おかずでバランスアップ!

『塩昆布としらすのチーズおにぎり』

＜材料＞ 1人分

- ・ご飯 200g
- ・しらす 20g
- ・塩昆布 3g
- ・ごま 小さじ2
- ・粉チーズ 小さじ2

＜作り方＞

① 温かいご飯にすべての材料を混ぜ、にぎる。

＜バランスアップポイント＞

脳の主なエネルギー源であるご飯とビタミンB₂が豊富なチーズで集中力をUP! また、噛みごたえのある具材で脳を活性化します!

他にも高岡市公式クックパッド『高岡にここキッチン』には、簡単に作れる朝食レシピを掲載しています。QRコードを読み込んで、ぜひチェックしてみてください!

