

～学び、実践し伝える食育～



ひこ食丸

「いただきます」

令和4年(2022年)5月
彦根市教育委員会



吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

【5月の食育目標】 朝ごはんを毎日食べよう

朝ごはんには重要な役割があります！

朝ごはんは、ただお腹を満たすだけではありません。睡眠モードの体にスイッチを入れて活動モードに切り替える働きがあります。ここでは、3つのスイッチを紹介します。

脳のスイッチ

1つ目は、脳のスイッチが入ります。
頭が目覚め、よく働くようになり、しっかり勉強することができます。



体のスイッチ

2つ目は、体のスイッチが入ります。
運動や、外で遊ぶ時に元気に体を動かすことができます。



おなかのスイッチ

3つ目は、おなかのスイッチが入ります。
お腹の調子を整えてくれるので、お腹がスッキリします。



つくってみよう!

※※ いんげんのごまマヨ炒め ※※

5月13日(金)の給食に登場しました。

材 料 (4人分)

- さやいんげん.....150g
- とうもろこし.....50g
- サラダ油.....小さじ1/2
- すりごま.....小さじ1
- マヨネーズ.....大さじ2

作り方

- ① さやいんげん(生は筋をとり)は、4cmくらいの長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油、さやいんげん、とうもろこしを入れてやわらかくなるまで炒める。
- ③ すりごまとマヨネーズで味付ける。

※和食の朝ごはんにも洋食の朝ごはんにも合う副菜です。

マヨネーズが少し焦げ、香ばしい香りが食欲をそそります。



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 体温 下がる

B 体温 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!

5月の給食で登場する地場産野菜

- キャベツ
- ほうれんそう
- こまつな
- たまねぎ



<クイズの答え>

- Q1 A 夜遅くまで起きていると朝起きられなくなり食べられません。
- Q2 B 眠っている間に下がった体温がもとどり、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。