



給食だより

春日市学校栄養士会
春日市立小学校
令和8年5月
おうちの人と一緒に読みましょう。

新学期がスタートして1か月が経ちました。元気に1日を過ごすためには、朝ごはんが欠かせません。バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。



朝ごはんを食べるとどんないいことがあるのかな？

春日市の小学校では、「あかおにげんき」を合言葉に、朝ごはんのよさを伝えているよ。



しっとう？朝ごはんパワー！「あかおにげんき！」

あ たま(脳)スイッチ ON!

朝起きた時の脳はエネルギーが不足しています。朝ごはんを食べて、エネルギーを届けましょう。

★炭水化物
(ごはん・パン・麺など)

お なかスイッチ ON!

朝ごはんを食べると腸が活発に動き出します。便通がよくなるので、朝から気持ちよく過ごすことができます。

★ビタミン・食物せんい
(野菜・くだものなど)

か らだスイッチ ON!

朝ごはんを食べることで体温が上がり、体がすっきり目覚めます。

★たんぱく質・無機質
(肉・魚・卵・乳製品・豆類など)

に こにこ元気!

朝ごはんを食べ、3つのスイッチをオンにして、「こにこ元気」で学校へ登校しましょう。



<ご家庭でも「朝ごはんのススメ」!>

春日市では毎月1回、給食のテーマ献立として「朝ごはんのススメ」を実施しています。当日の給食にて朝ごはんにおすすめの料理を出したり、献立カレンダーで子供達に朝ごはんのよさを伝えたりしています。また、毎月の給食だよりにて給食に登場する朝ごはんレシピを掲載しています。ぜひご家庭の朝ごはんの参考にしてください。



食育ひろば(学童・思春期)
二次元コード

かんたん！朝ごはんレシピ



今月のテーマ食材は…じゃがいも

毎月「あさごはんのススメ」をテーマに旬の食材を使った朝食に合う給食を実施しています。

ポテトのマスタードソテー

5月13日(水)の給食に登場します!

【材料:4人分】

- じゃがいも 2個
- ウィンナー 2本
- たまねぎ 1/4個
- パセリ 少々
- 油 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- マスタード 小さじ1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々

【作り方】

- ① じゃがいもは1cmの角切り、ウィンナーは輪切り、玉ねぎはうす切り、パセリはみじん切りにする。
- ② じゃがいもはゆでておく。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、ウィンナーとたまねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、マヨネーズとマスタードを加える。
- ④ マヨネーズがなじんだら、じゃがいもとパセリを加えて炒め合わせ、塩こしょうで味を調えたら出来上がり。

マヨネーズ、マスタードがあるので、塩こしょうは少なめでもおいしいです。



じゃがいもについて



ビタミンCが豊富
じゃがいものビタミンCは、熱に強いのが特徴です。肌や体の調子を整えます。

新じゃが

3月から6月にかけて収穫されます。皮がうすいため、洗って皮ごと調理することもできます。

栄養

炭水化物が豊富です。脳のエネルギーになり、【頭のスイッチオン】に役立ちます。

あたまのスイッチ ON!

