

5月給食だより

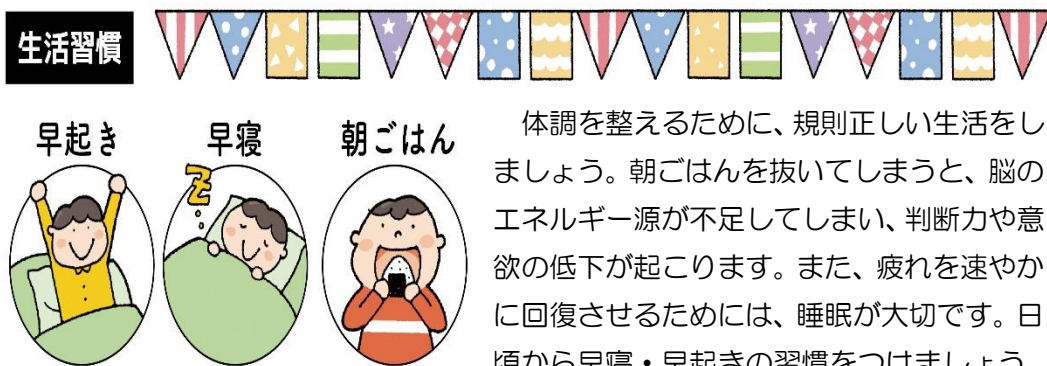
令和8年4月30日
北区立飛鳥中学校
校長 高田 勝喜
栄養士 大西 乙輝

緑の美しい季節となりました。5月の風は爽やかで気持ちいいですが、日差しは夏に向けて日に日に強くなっています。

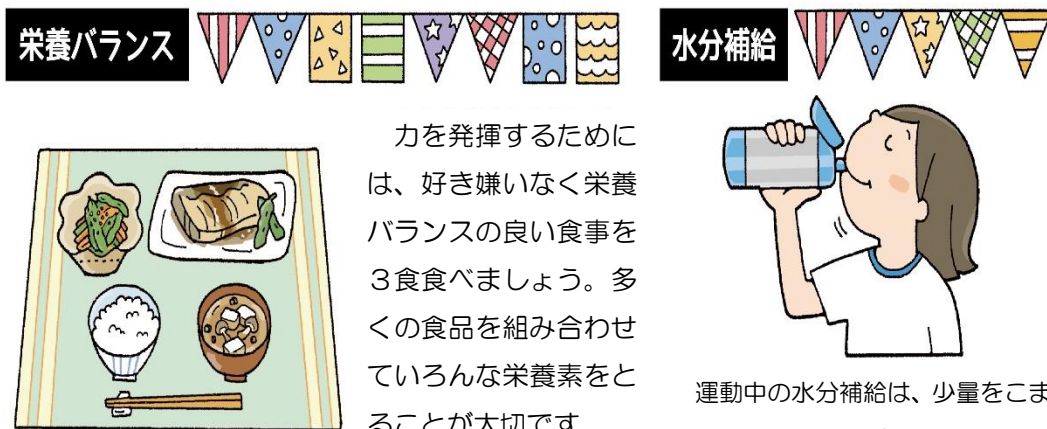
新しい学年、クラスも1ヶ月が過ぎ、生徒たちは学習や部活動に一生懸命取り組んでいます。5月は新しい環境に慣れてくると同時に、疲れが出やすい時期です。下旬にある運動会に向けて、生活リズムをととのえ、元気に過ごしてほしいと思います。

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



栄養バランス



水分補給



朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中、元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ご飯やパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



朝食が胃に入るとその刺激で、大腸のぜん動運動が起こります。出来る範囲で同じ時間帯に食べるようにしましょう。

つくってみよう♪ 朝食レシピ

レンチン！カップオムライス



《材料2人分》

- ◆ケチャップご飯（カップ2杯分）
ご飯 茶碗2杯（440g）
ケチャップ 大さじ6
醤油 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
ピーマン 1/2個
ハム 2枚
サラダ油 小さじ2
- ◆スライスチーズ 2枚
- ◆たまご 120g（2個）

《作り方》

- ① ピーマンとハムは1cm角に切っておく。
- ② 温かいご飯に①とケチャップ、醤油、砂糖、サラダ油を加えて混ぜておく。
- ③ マグカップなどの器に②のご飯を平らに詰め、スライスチーズでフタをした上に溶き卵を加える。
- ④ 600W の電子レンジで3分程加熱したら出来上がり！！