

みくらし 食育だより

～毎月19日は食育の日～

令和8年5月号

豊川市立三蔵子小学校 栄養教諭

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



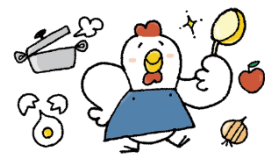
朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

簡単！朝食レシピ

～ツナマヨ丼～



【材料】 4人分

- ・ごはん 茶碗4杯
- ・ツナ缶 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・刻みのり、ねぎ、青じそなど お好みの量

作り方

- ① ご飯を茶碗に盛りつける。
- ② ツナ缶をボウルに入れ、マヨネーズ、
- ③ めんつゆを入れて混ぜる。
- ④ ご飯に②のをのせる。
- ⑤ のりやねぎ、青じそなどお好みでトッピングして完成。

食欲のない朝もツナマヨ丼ならパクパク食べられちゃうかも！？
お休みの日の朝におうちの人と作ってみるのもいいですね♪

旬の食材を食べよう



～山菜～ 5月19日(火)の献立

山菜は山でとれる野菜です。給食では、「わらび」「ふき」「みず」という山菜が出ます。わらびは3月から6月頃までが旬の野菜で、芽と茎の部分を食べます。山菜のシャキシャキした食感を楽しんでみましょう。



～きびなご～ 5月27日(水)の献立

「きびなご」は10cmほどの小さな魚です。春に卵を産むこの時季が旬です。魚を丸ごと食べるので、骨や歯の成長に必要なカルシウムをたっぷりとることができます。

カラッと揚げた旬のきびなごを味わってみましょう。



もうすぐ運動会！

体調バッチリで当日をむかえよう！

いよいよ運動会が近づいてきました。運動場や体育館をのそくとみなさんが一生懸命練習している姿が見られます。

体調をくずさず元気に運動会当日をむかえるためには、食事と睡眠をしっかりとることが大切です。特に午前中から練習がある日はしっかりと朝ごはんを食べて来るようにしましょう。また、こまめな水分補給も心がけましょう。



水分補給はこまめにしよう！