

令和7年度 4月号

豊田市立朝日小学校 栄養教諭

食育だより

こんげつ しょくいくもくひょう
今月の食育目標

たの きゅうしょく た
楽しく給食を食べよう

ご入学・ご進級おめでとうございます。学年が上がり、新しい友達や先生と出会い、新たな生活がスタートする4月になりました。

「給食だより」では、給食のメニューの紹介や食べ物に関する情報をお知らせします。お子様と一緒にご覧いただき、家庭でも食について話題にしてみてください。

今年度も子どもたちが給食の時間が楽しみと思えるような給食を作れるように頑張ります！

よろしくお願いします。

元気な1日のスタートは朝ごはんから！

正しい生活リズムを整えるうえで、朝ごはんは欠かせないものです。朝ごはんを食べることで、午前中から元気に活動するためのエネルギーを得ることができます。逆に朝ごはんを抜いてしまうと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れやすくなったりしてしまいます。毎日、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう！

朝ごはんの3つのスイッチ

① 体のスイッチ

朝ごはんを食べると、体温が上がり、体のスイッチが入ります。



② 頭のスイッチ

ごはんやパンにふくまれている「炭水化物」は体の中で糖に変わり、頭のエネルギー源になります。



③ おなかのスイッチ

人間の体は朝ごはんを食べると、腸が動いてうんちをしたくなる仕組みになっています。毎朝うんちを出して、気持ちよく登校しましょう。



朝ごはんに食べたいもの

からだ
体をつくるもとになる
た もの
食べ物

さかな 魚、ハム、ウインナー、納豆

たまご 卵、牛乳、ヨーグルトなど



エネルギーのもとになる
た もの
食べ物

ごはん、パン、めん、
さつまいも、じゃがいもなど

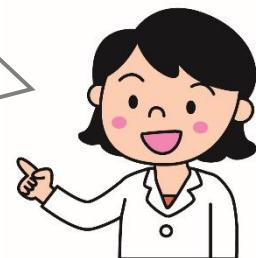


からだ ちょうどいい との
体の調子を整えるもとになる
た もの
食べ物

やさい 野菜、くだもの



赤色・黄色・緑色の食べ物をバランスよく食べることで、全てのスイッチをONに
することができます。朝ごはんを食べてない人は、まずおにぎりやパンなどを食べる
ことからチャレンジしてみましょう！



おすすめ 給食レシピ

きんぴらピラフ

様々な野菜を食べることができる洋風の混ぜご飯です。
青大豆がない場合は、枝豆で代用することができます！



★材料（4人分）

- ・ウインナー 4本
- ・にんじん 中 1/2本
- ・たまねぎ 1/2個
- ・エリンギ 中 1本
- ・ごぼう 1/3本
- ・青大豆 (ゆで) 30g
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・白ワイン 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・チキンコンソメの素 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・油 (炒め用) 少量

★作り方

- ① ウインナーは輪切り、にんじん、たまねぎ、エリンギはみじん切りにする。
- ② ごぼうはみじん切りにして、下茹でをする。
- ③ フライパンに炒め油をひき、ウインナー、にんじん、たまねぎ、ごぼうをよく炒めてからエリンギ、青大豆を入れて炒める。
- ④ たまねぎがしんなりするまで炒め、火が通ったら、白ワイン、しょうゆを入れて炒める。
- ⑤ チキンコンソメの素、塩こしょうを入れて味を整える。
- ⑥ オリーブ油を混ぜ合わせる。

右側のQRコードを読み取り、レシピの検索画面に
「たべまる給食」と入れることで、他の献立の
レシピも見ることができます！



僕をタップすると感想や取り上げてほしいテーマなどを
栄養教諭に送ることができます！

