

食育・給食だより 5月号



令和7年5月16日
大田区立梅田小学校
校長 中村 一裕
栄養士 広瀬 智子

新緑のまぶしい季節となりました。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。

大田区では、5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん月間」と設定しています。梅田小学校では、朝ごはんがんばるカードや朝ストレッチに取り組んでいます。5月に身に付けた規則正しい生活習慣を継続し、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

朝ごはんを食べて登校していますか？

こどもたちが健やかに成長していくためには、規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事が大切です。特に朝ごはんは、1日の活動の源です。朝ごはんの効果を確認し、充実した生活を送りましょう。



…………… 朝ごはんの効果 ……………



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す

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、朝の排便を促してくれます。

* 規則正しい生活リズムを身に付けるために *

朝	朝日を浴びるとしっかりと目が覚め、体内時計がリセットされます。起きたらカーテンを開けましょう。朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。
昼	身体を動かし、頭を使って活動(勉強)することで、夜ぐっすり眠れます。外で遊び、気候の変化に適応できる丈夫な身体を作りましょう。
夜	早めに夕食をとり、お風呂に入って体温を上げましょう。その後、体温調節の働きで体温が下がることにより、ぐっすり眠れます。早寝の習慣を身に付けましょう。

給食のレシピを紹介します♪

5月1日は八十八夜、5日は端午の節句でした。給食では、1日は八十八夜にちなんで「おちゃっばマフィン」、2日は端午の節句献立で「たけのこ寿司」を作り、こどもたちの成長を願いました。ご家庭でもぜひお試しください。

★おちゃっばマフィン

<材料(中学年1人分)>

豆乳(無調整)	16.0g
サラダ油	4.0g
レモン汁	0.8g
砂糖	6.0g
米粉	10.5g
でん粉	2.4g
おから(乾燥)	0.5g
ベーキングパウダー	0.8g
抹茶	0.25g
マフィンカップ (直径5cm)	1 個

<作り方>

- ① ボウルに豆乳～レモン汁を入れ、サラダ油が十分乳化するようしっかり混ぜ合わせる。
- ② 砂糖を入れてよく混ぜる。
- ③ 米粉～抹茶はあわせてふるう。②に加え、だまにならないよう、むらがなくなるまでよく混ぜる。
- ④ カップに流し入れ、180℃に予熱したオーブンで、約15分焼く。



～5月1日の献立～
しらすと春野菜のパペロンチーノスパゲッティ 牛乳
コーンサラダ おちゃっばマフィン

★たけのこ寿司

<材料(中学年1人分)>

米	60.0g
昆布(だし)	0.3g
酒	0.8g
<合わせ酢>	
酢	7.5g
砂糖	4.0g
塩	0.2g
<具>	
サラダ油	0.5g
鶏肉(角切り)	8.0g
↑下味(酒 0.5g)を漬けておく	
にんじん(せん切り)	8.0g
かんぴょう(1cm幅)	1.0g
たけのこ(水煮)(せん切り)	8.0g
油揚げ(短冊切り)	5.0g
だし汁	4.0g
砂糖	1.5g
みりん	1.0g
うすくちしょうゆ	3.0g
さやいんげん(斜め薄切り)	3.0g
きざみのり	0.5g

<作り方>

- ① 米をとぎ、約30分水に浸けたらざるに上げておく。炊飯器に米を入れ、昆布と酒も加えたら、水を米の1.1倍量入れて、少しかために炊く。
- ② 合わせ酢の材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ かんぴょうは塩もみして水で洗い、ゆでておく。
- ④ 鍋に油を熱し、鶏肉～油揚げを順に入れてさっと炒める。
- ⑤ だし汁、調味料を加え、材料に火が通るまで煮る。
- ⑥ さやいんげんは下ゆでしておく。
- ⑦ 炊けたごはんに、②、⑤、⑥を混ぜ合わせる。
- ⑧ 器に盛り、のりを散らして完成。

※ひなまつりや七夕でも登場する定番のちらし寿司のレシピです。錦糸卵やえびを入れるなど、アレンジしてお試しください。

～5月2日の献立～
たけのこ寿司 牛乳
かつおの揚げ煮 沢煮椀

