

いただきます



おたよりや献立表、ほのぼの
トピックスはHPでもご覧
いただけます。二次元コード⇒



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー
源となる糖質を多く含
むものを！



食欲がない人は、みそ汁
やスープ、牛乳などがおす
めです。水分と一緒にビ
タミンやミネラルをとること
ができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



今月の食育コラム

しょうゆ

大豆、米、麦等の穀類を原料とし、それらを
蒸煮したものに麴(こうじ)と食塩水を混ぜて発
酵、熟成させてできる調味料です。

しょうゆ生産量の約85%を占めるこいくち
しょうゆは香りが強く素材の生臭さを消す働きが
あり、広く使われています。約11%を占めるうす
くちしょうゆは、色が淡く、風味もやわらかで、素
材の色や味わいが生かれます。



こいくちしょうゆ



うすくちしょうゆ

年間テーマ:日本の調味料ずかん
作成:大崎市学校栄養士会

今月の食育コラム

砂糖

砂糖は、「さとうきび」と「てん菜」からできてい
ます。日本では、さとうきびは主に鹿児島県南西
諸島と沖縄県、てん菜は北海道で栽培されて
います。

普段使う砂糖には「上白糖」や「三温糖」が
あります。「上白糖」は味にクセがなくどんな料理
にも幅広く使えます。「三温糖」は上白糖と比べ
てミネラル成分が残っているため、茶色がかった
色をしています。風味やコクがあるので煮物や佃
煮に使うと、よりおいしく仕上がります。



上白糖



三温糖

年間テーマ:日本の調味料ずかん
作成:大崎市学校栄養士会