



令和7年 5月号
吉舎学校給食共同調理場

環境の変化もあり、生活リズムを整えることがなかなか大変だと思います。「よし！頑張ろう！」と気持ちのはりきりすぎると、知らず知らずのうちに体につかれがたまってしまうことも……。日ごろから正しい生活習慣を身につけることが大切です。どんな時も「早ね・早起き・朝ごはん」を忘れずに過ごしましょう。

大切ですよ朝ごはん！



朝目覚めた直後は血糖値が低く、内臓や神経、脳の動きが低下した状態です。この状態を正常に戻し、意識や身体を目覚めさせるのが朝ごはんです！

- ★一日の生活リズムをつくる！
- ★低下した体温を上昇させ、身体や脳を目覚めさせる！
- ★午前中の活動を支えるエネルギー源になる！
- ★脳のエネルギーを作り出す！

朝食は脳と身体のカソリンです。眠っている間に身体のエネルギーが少なくなり、朝は給油ランプ状態(´；ω；)ウゥ。

こんな朝食がおすすめです

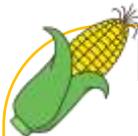
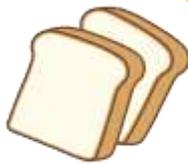
簡単ひたパン

材料（1人分）

- ・食パン 1枚
- ・お湯 60cc
- ・コーンスープの素 1袋
- ・ミックスベジタブル 適量
- ・チーズ 1枚

作り方

- ①パンをちぎり耐熱皿に並べたらミックスベジタブルをちらす。
- ②コーンスープをお湯で溶き①にかける。
- ③②にとろけるチーズをかける。
- ④トースターで焼き色がつくまで焼いたら完成！



ツナとコーンのカレーおにぎり

材料（1人分）

- ・ごはん
- ・のり 2枚
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・ホールコーン 大さじ1
- ・顆粒コンソメ 少々
- ・カレー粉 少々

作り方

- ①ツナとコーンを混ぜる
- ②①をコンソメとカレー粉で味付けする。
- ③ごはん②を包んで三角に握りのりを巻いたら完成！



わくわく たべもの広場

皇月
(五月)



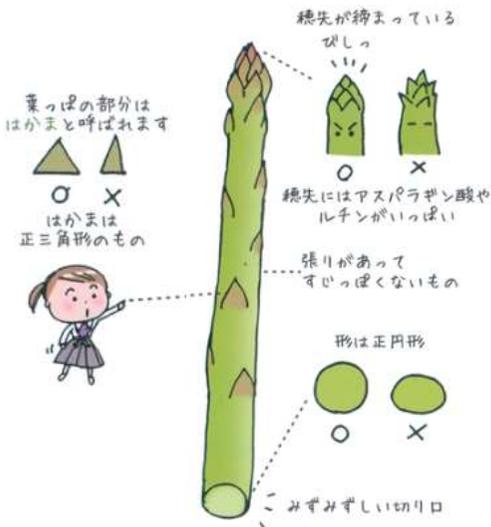
5月... 新しいクラスや学校になれて

ちょっとつかれが出やすいときだね。そんなときは
アスパラガスがおすすめたよ。「アスパラギン酸」と
いうアスパラガスから見つかった、つかれをとって
くれるものがあるんだ。ほんのり苦い味や香りが
苦手だなあって思っている君も

アスパラガスでパワーオン!



アスパラガス



アスパラベーコン



クリームパスタ



バーベキュー

アスパラガスは緑色で太さが均一なものや穂先がピンとしまっているものがおすすめです！どんな料理にも合いますね！

学校給食人気レシピ：「アスパラチャーハン」

材料	1人分(g)	切り方	作り方
米	1/2 合		① 米をとき、コンソメを加えて炊く。 ② ベーコン、たまねぎ、アスパラガスを切る。 ③ ②の野菜を油で炒め、コーンを加える。 ④ ③を調味料で味付けをして①と混ぜ合わせたら完成。
コンソメ	0.3		
ベーコン	10	短冊切	
たまねぎ	10	みじん切	
アスパラガス	15	輪切	
コーン	5		
油	1		
コンソメ	0.4		
塩	0.2		
こしょう	0.01		

簡単なのでご家庭でもぜひ作ってみてくださいね♪♪

