



食育だより 5月

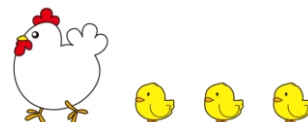
令和7年度 第2号
柏市立南部中学校
栄養士 阿部

新緑のまぶしい季節となりました。新年度が始まって約1ヵ月、新しい環境に慣れてきたこの時期は、疲れもたまり体調を崩しやすくなります。規則正しい生活とバランスのとれた食事・しっかり栄養をとって身体を労わりましょう。



朝ごはんちゃんと食べていますか？

朝ごはんを抜くと、



脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下に繋がります。

脳のエネルギーはブドウ糖！

脳のエネルギーは主にブドウ糖によるものです。ブドウ糖は体内に貯蔵しておくことができないため、朝起きたばかりの脳はエネルギー不足の状態…。



PM7:00 夕食



AM6:00 起床



PM 12:25 昼食

脳は寝ている間も働いているので
エネルギーを消費しています。

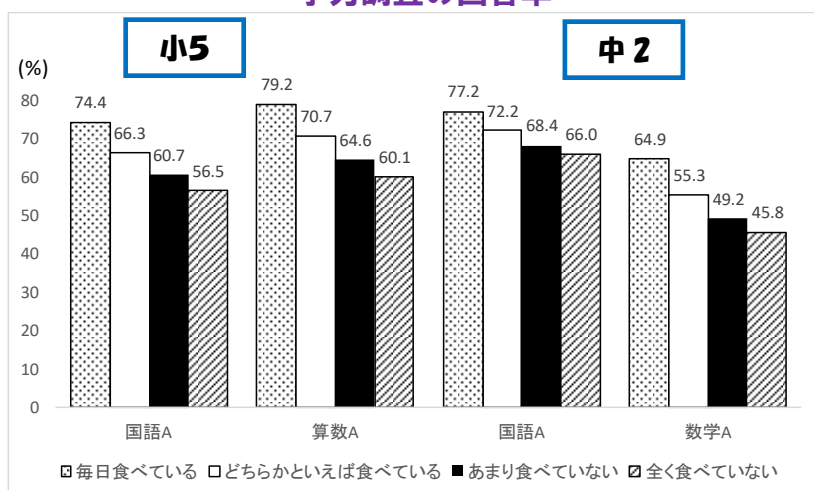
起床時は、エネルギー不足
の状態！

午前中は授業に集中しなければ
ならないのに…！

1日を元気にスタートさせるために、朝ごはんをしっかり食べよう！

朝食の学力の関係

学力調査の回答率



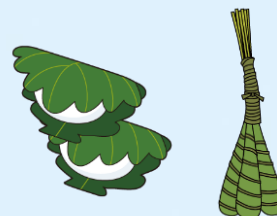
朝ごはんを食べることにより、
エネルギーが補給され、学習意欲
や集中力がアップします！

朝ごはんて学力UP



たんご せっく 端午の節句

5月5日に行われる日本の伝統的な行事で、男の子の誕生と健やかな成長を祈る日です。もとは、中国の厄よけの行事であり、「菖蒲の節句」とも呼ばれ、菖蒲湯に入り厄除けや健康祈願をしていました。その他、こいのぼりや武者人形を飾ったり、柏餅やちまきを食べたりします。



学校給食おすすめレシピ

[柏市の給食レシピ | クックパッド](#)

【中華ちまき】



こどもの日には柏餅やちまきを食べる習慣があります。一般的なちまきを給食用にアレンジしたメニューです。給食の人気メニューを家庭でおいしく手軽に調理できます。

【材料】

もち米	カップ1 (180g)	ごま油	小さじ1
焼き豚	50g	醤油	大さじ1
干しいたけ	1枚	酒	大さじ1
たけのこ	30g	きび砂糖	小さじ1/2
長ねぎ	1/2本	塩	ひとつまみ
干しえび	5g	干しえびの戻し汁	60cc

【作り方】

1. もち米は洗って、30分以上浸水させておく。
2. 干しえびと干し椎茸は水で戻す。
3. 干し椎茸、たけのこ、焼き豚は小さめの角切り、長ねぎ、干しえびはみじん切りにする。
4. 鍋にごま油をひき、長ねぎ、干し椎茸、たけのこを炒める。
5. 長ねぎに火が通ったら、焼き豚、干しえびを加えて炒め、干しえびの戻し汁を加える。
6. 調味料を加えて煮る。水気を切ったもち米を加え、水分がなくなるまで炒める。
7. 6を4等分にして、アルミホイルにのせて、三角形に巻く。
裏側にフォークで2ヶ所程穴を開ける。
8. 中火で20分ほど蒸す。

