



食育だより



令和8年1月8日
上越市立板倉中学校

新年明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、3学期がスタートしました。

今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願いながら、栄養いっぱいのおいしい給食を作っていきたい
と思います。どうぞよろしくお願いいたします。

めざまし朝ごはん で 生活をリセット！

冬休みに、生活リズムが乱れた人はいませんか。元気に学校へ登校するために、朝ごはんをしっかり
食べて、生活リズムを整えましょう。

朝食の役割

体温アップ！

体 目覚める！



頭 目覚める！



集中力アップ！

★「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」がそろった朝食を食べると、脳へしっかり栄養が運ばれて朝から頭や体がシャッキリとします。寒い季節は、温かいものを食べるとより体が温まり、体の目覚めが良くなります。

★忙しい朝は、主食(トーストやおにぎり)と野菜が入ったスープやみそ汁、簡単なおかず(ウインナーや卵、納豆)など**我が家の朝食定番メニューを決めておく**と作るのも食べるのもスムーズです。



給食レシピを紹介します！ 12月18日実施「セルフのツナそぼろどん」

◎材料(4人分)

・ツナオイル漬け	80g	・サラダ油	小さじ半
・ツナ水煮	60g	・砂糖	小さじ 1/3
・乾燥ひじき	0.8g	・しょうゆ	大さじ半
・大豆水煮	50g	・酒	小さじ半
(乾燥大豆なら 25g を戻して使用)			
・玉ねぎ	40g		
・にんじん	30g		
・小松菜	60g		

* ツナのオイルも入れて炒めると、
ツナの風味が増します。
* 休日の昼食やお弁当にもどうぞ。

◎作り方

- ①乾燥ひじきは戻す。
 - ②大豆水煮は細かく切り、玉ねぎ、にんじんは粗いみじん切り、小松菜は短めに切る。
 - ③フライパンか小さい鍋にサラダ油をしき、玉ねぎ、にんじんを炒める。
 - ④ツナ2種類、大豆、ひじきも入れて炒め、砂糖、しょうゆ、酒を入れて弱火で炒める。
 - ⑤小松菜を加えてさらに炒めてできあがり。
- ★ごはんのにのせて食べましょう

1月23日～27日は「全国学校給食週間」です

学校給食は明治22年(1889)に、山形県鶴岡市の小学校で貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが始まりとされています。その後、学校での昼食の提供が全国に広まり、戦時中の中断を経て、戦後の昭和21年(1946)に東京・神奈川・千葉で全児童を対象に学校給食が再開されました。

これを記念し、文部科学省で12月24日を「学校給食記念日」と定め、学校給食の意義や役割についての関心を高め、理解を深める日としました。

