

# きゅうしょくだより

令和7年度 5月

亀岡市立学校給食センター

TEL 0771-24-3833

しんがつき きゅうしょく はじ やく かげつ ねんせい がっこうきゅうしょく な ころ れんきゅう  
新学<sup>しん</sup>期<sup>が</sup>の<sup>つき</sup>給<sup>きゅう</sup>食<sup>しょく</sup>が<sup>はじ</sup>ま<sup>め</sup>って<sup>やく</sup>約<sup>かげつ</sup>1ヶ月<sup>ねんせい</sup>が<sup>が</sup>た<sup>が</sup>ち<sup>が</sup>ま<sup>が</sup>し<sup>な</sup>ました。1年<sup>ころ</sup>生<sup>れんきゅう</sup>も<sup>れんきゅう</sup>学<sup>れんきゅう</sup>校<sup>れんきゅう</sup>給<sup>れんきゅう</sup>食<sup>れんきゅう</sup>に<sup>れんきゅう</sup>慣<sup>れんきゅう</sup>れて<sup>れんきゅう</sup>き<sup>れんきゅう</sup>た<sup>れんきゅう</sup>頃<sup>れんきゅう</sup>で<sup>れんきゅう</sup>し<sup>れんきゅう</sup>ょう<sup>れんきゅう</sup>か。連<sup>れんきゅう</sup>休<sup>れんきゅう</sup>も<sup>れんきゅう</sup>あ<sup>れんきゅう</sup>る<sup>れんきゅう</sup>5月<sup>れんきゅう</sup>は<sup>れんきゅう</sup>季<sup>れんきゅう</sup>節<sup>れんきゅう</sup>の<sup>れんきゅう</sup>変<sup>れんきゅう</sup>わ<sup>れんきゅう</sup>り<sup>れんきゅう</sup>目<sup>れんきゅう</sup>で<sup>れんきゅう</sup>も<sup>れんきゅう</sup>あ<sup>れんきゅう</sup>り、4月<sup>れんきゅう</sup>か<sup>れんきゅう</sup>ら<sup>れんきゅう</sup>の<sup>れんきゅう</sup>緊<sup>れんきゅう</sup>張<sup>れんきゅう</sup>が<sup>れんきゅう</sup>ほ<sup>れんきゅう</sup>く<sup>れんきゅう</sup>て<sup>れんきゅう</sup>疲<sup>れんきゅう</sup>れ<sup>れんきゅう</sup>が<sup>れんきゅう</sup>出<sup>れんきゅう</sup>る<sup>れんきゅう</sup>時<sup>れんきゅう</sup>期<sup>れんきゅう</sup>で<sup>れんきゅう</sup>も<sup>れんきゅう</sup>あ<sup>れんきゅう</sup>り<sup>れんきゅう</sup>ま<sup>れんきゅう</sup>す。ゴ<sup>れんきゅう</sup>ール<sup>れんきゅう</sup>デ<sup>れんきゅう</sup>ン<sup>れんきゅう</sup>ウ<sup>れんきゅう</sup>ィ<sup>れんきゅう</sup>ク<sup>れんきゅう</sup>の<sup>れんきゅう</sup>連<sup>れんきゅう</sup>休<sup>れんきゅう</sup>で<sup>れんきゅう</sup>生<sup>れんきゅう</sup>活<sup>れんきゅう</sup>リ<sup>れんきゅう</sup>ズ<sup>れんきゅう</sup>ム<sup>れんきゅう</sup>が<sup>れんきゅう</sup>崩<sup>れんきゅう</sup>れ<sup>れんきゅう</sup>て<sup>れんきゅう</sup>し<sup>れんきゅう</sup>ま<sup>れんきゅう</sup>う<sup>れんきゅう</sup>こ<sup>れんきゅう</sup>と<sup>れんきゅう</sup>も<sup>れんきゅう</sup>あ<sup>れんきゅう</sup>り<sup>れんきゅう</sup>ま<sup>れんきゅう</sup>す。疲<sup>れんきゅう</sup>れ<sup>れんきゅう</sup>を<sup>れんきゅう</sup>た<sup>れんきゅう</sup>め<sup>れんきゅう</sup>な<sup>れんきゅう</sup>い<sup>れんきゅう</sup>よ<sup>れんきゅう</sup>う<sup>れんきゅう</sup>に<sup>れんきゅう</sup>早<sup>れんきゅう</sup>寝<sup>れんきゅう</sup>早<sup>れんきゅう</sup>起<sup>れんきゅう</sup>き<sup>れんきゅう</sup>を<sup>れんきゅう</sup>し、朝<sup>れんきゅう</sup>ご<sup>れんきゅう</sup>飯<sup>れんきゅう</sup>を<sup>れんきゅう</sup>食<sup>れんきゅう</sup>べ<sup>れんきゅう</sup>て<sup>れんきゅう</sup>毎<sup>れんきゅう</sup>日<sup>れんきゅう</sup>元<sup>れんきゅう</sup>氣<sup>れんきゅう</sup>に<sup>れんきゅう</sup>登<sup>れんきゅう</sup>校<sup>れんきゅう</sup>し<sup>れんきゅう</sup>ま<sup>れんきゅう</sup>し<sup>れんきゅう</sup>ょう。あさ

## 朝ごはんのはたらき



からだ のう  
体や脳への  
エネルギーチャージ

ね 寝<sup>ね</sup>て<sup>あ</sup>い<sup>だ</sup>間<sup>う</sup>に<sup>し</sup>な<sup>う</sup>失<sup>な</sup>わ<sup>れ</sup>た<sup>エ</sup>エ<sup>ネ</sup>ル<sup>ギ</sup>ー<sup>を</sup>補<sup>ほ</sup>給<sup>きゅう</sup>し<sup>ま</sup>す。と<sup>く</sup>に<sup>のう</sup>脳<sup>の</sup>の<sup>エ</sup>エ<sup>ネ</sup>ル<sup>ギ</sup>ー<sup>源</sup>源<sup>げん</sup>である<sup>ブ</sup>ブ<sup>ドウ</sup>糖<sup>とう</sup>は<sup>主</sup>主<sup>しゅ</sup>食<sup>しょく</sup>の<sup>ご</sup>飯<sup>はん</sup>や<sup>パ</sup>ン<sup>を</sup>食<sup>た</sup>べ<sup>て</sup>し<sup>っ</sup>か<sup>り</sup>補<sup>お</sup>い<sup>ま</sup>し<sup>ょう</sup>。



からだ あさ き  
体に朝が来たことを  
知らせる

あさ 朝<sup>あさ</sup>ご<sup>ご</sup>は<sup>ん</sup>を<sup>つ</sup>く<sup>る</sup>音<sup>おと</sup>、そ<sup>の</sup>香<sup>か</sup>り<sup>や</sup>いろ<sup>ど</sup>彩<sup>あ</sup>り、味<sup>あじ</sup>な<sup>ど</sup>の<sup>し</sup>刺<sup>し</sup>激<sup>げき</sup>で<sup>のう</sup>脳<sup>の</sup>が<sup>さ</sup>ら<sup>に</sup>活<sup>かつ</sup>動<sup>どう</sup>を<sup>は</sup>じ<sup>め</sup>ま<sup>す</sup>。ま<sup>た</sup>胃<sup>い</sup>や<sup>腸</sup>腸<sup>ちよう</sup>も<sup>活</sup>活<sup>かつ</sup>動<sup>どう</sup>を<sup>は</sup>じ<sup>め</sup>、排<sup>はい</sup>便<sup>べん</sup>が<sup>う</sup>な<sup>が</sup>さ<sup>れ</sup>ま<sup>す</sup>。



からだ  
体をウォーミング  
アップさせる

ね 寝<sup>ね</sup>て<sup>あ</sup>い<sup>だ</sup>間<sup>う</sup>に<sup>さ</sup>下<sup>さ</sup>が<sup>った</sup>体<sup>たい</sup>温<sup>おん</sup>が、朝<sup>あさ</sup>ご<sup>ご</sup>は<sup>ん</sup>を<sup>食</sup>食<sup>く</sup>べ<sup>る</sup>こ<sup>と</sup>で<sup>あ</sup>上<sup>あ</sup>が<sup>り</sup>ま<sup>す</sup>。ま<sup>た</sup>、よ<sup>く</sup>か<sup>む</sup>こ<sup>と</sup>で<sup>のう</sup>脳<sup>の</sup>へ<sup>の</sup>血<sup>け</sup>流<sup>つりゅう</sup>も<sup>よ</sup>く<sup>な</sup>り<sup>脳</sup>脳<sup>が</sup>活<sup>かつ</sup>性<sup>せい</sup>化<sup>か</sup>し<sup>ま</sup>す。

## つくってみよう♪朝ごはんレシピ

### 食パン&おにぎりアレンジ

まずはご飯やパンなどの主食を  
食べましょう！

#### <しらすチーズトースト>

食パンに  
マヨネーズを塗って、しらすをのせて、スライ  
スチーズをのせて焼く。

#### <ツナコーントースト>

食パンに  
マーガリンを塗って、ツナとコーンとマヨネ  
ーズを混ぜたものをのせて広げる。スライスチ  
ーズをのせて焼く。

#### <おにぎりの具アレンジ>

赤しそふりかけ+しらす  
鮭フレーク+白ごま  
ツナ(油切る)+塩昆布  
天かす+青のり+めんつゆ  
コーン+チーズ+塩昆布  
ごはんと具材を混ぜてラップに包ん  
でにぎる。のりはお好みでまく。

各  
適  
量

朝時間に余裕がな  
い、食欲がわかない  
という方はヨーグ  
ルトや果物がオス  
スメ！



### かんたん！レタススープ

<材 料> 4人分

レタス…4枚

塩こんぶ…8g (小さじ4)

かにかまぼこ…6本

鶏がらスープの素…小さじ1と1/3

ごま油…小さじ1

白いりごま…小さじ1

水…720cc



#### <作り方>

① レタスをちぎる。かにかまぼこをさく。

② 鍋に☆を入れて熱し、煮立ったら  
レタス、塩こんぶ、かにかまぼこを入れて煮る。

※塩分があるので、鶏がらスープの素で味を調整しましょう

すぐに火が通る食材なので短時間  
でかんたんにできるレシピです。  
包丁も使わないので、忙しい朝にお  
すすめ！