

# 給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和6年5月

掛川市立〇〇学校給食センター

掛川市教育委員会 給食課 電話 25-6777 Eメール: saka-kyu@city.kakegawa.shizuoka.jp

## 5月が頑張りどころ！休日も同じ時間に朝食を！

新学期がスタートして1か月。新しいクラスにも慣れ、ホッと一息できる大型連休！けれども、連休が明けたらすぐに授業や行事が本格的に始動していきます。そこで体調を崩さないためにも、生活リズムは学校のある日と同じように整えておきたいものです。休日も平日と同じ時間に朝日の光を浴び、「朝食」を食べて、脳へ「おはよう！」と、あいさつ代わりに栄養を！

### 朝食ステージアップで、やる気UP!

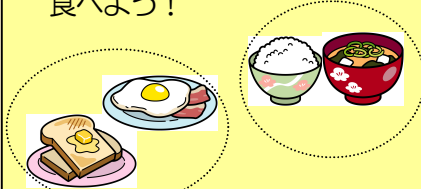


**ジャンプステージ**  
主食・主菜・副菜をそろえよう！  
乳製品や果物があるとさらに充実！

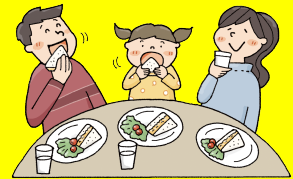
**ホップステージ**  
朝食を食べていない人は、毎朝、何かを食べる習慣を！



**ステップステージ**  
2種類以上を組み合わせる食べよう！



**家族そろって朝食を！**



朝食抜きの体の状態は、携帯電話の充電が朝わずかしかなかったまま、昼まで過ごすことと同じだと言えます。朝のエネルギーチャージをお忘れなく！



翌日の学校の支度を前の晩にするように、朝食の準備も前日しておく、時短につながりますね。



### まんてんくんの朝食レシピ

#### ☆ 巣ごもいたまご ☆

＜材料 4人分＞

- ・ほうれん草 1把
- ・冷凍コーン 大さじ2
- ・ベーコン 4枚
- ・たまご 4個
- ・油 小さじ1
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・ガーリックパウダー 少々
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

＜作り方＞

- ① ほうれん草は3cm幅のざく切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンで油を温めたところにベーコンを加えて炒める。
- ③ ほうれん草とコーンを加えてさらに炒め、調味料を加えて一度火を止める。
- ④ フライパンの中で③を4つに分け、それぞれドーナツのような形にしたら、中火にし、それぞれの中央に卵を入れ、ふたをして目玉焼きのように焼く。



### 郷土料理 これと〜こだ



答えは  
献立表で！

- ① 落花生の栽培がさかんです。
- ② 日本の空の玄関口「成田国際空港」があります。
- ③ 断面がきれいな太巻きずしが有名です。  
〇〇学校給食センターでは、〇〇日の給食に登場します！