

5月食育だより

食育だよりの名前を各学校の給食委員会さんに
考えてもらっています。投票予定です。お楽しみに～♪



うるま市立石川学校給食センター 食育だより 第2号 〒904-1103 うるま市石川赤崎 1-3-2 Tel: 098-965-3150

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



みそ玉

いつでもみそ汁が飲めるようにたくさん作って冷凍庫でストックするのもOK! 3か月持ちます



【材 料】

みそ 大さじ1
お好みの粉末だし 小さじ1/2～1
(煮干し粉・かつお節粉・だしの素など)
お好みの具(乾燥わかめ・ねぎ・乾燥野菜など)

【作り方】

- ①タッパーにみそと粉末だし、お好みの具を入れて混ぜる。
- ②ラップで包み巾着状にして出来上がり♪
- ③みそ玉にお湯を注いでいただきます！

引用：中部学校栄養士会 食と子どもの健康展 2024
ほくとわたしがつくる おめざめレシピ パンフレットより

みそ玉を作りおきするのいいね！



【4/18 (金) 手作り黒糖アガラサー】

キレイに仕上がるかドキドキでしたが、しっかりと割れて美味しく仕上がりました。学校では、モチモチしておいしい～♪黒糖の甘い香りがする～♪など嬉しい声が聞こえてきました。アガラサーってなに？という質問も・・・

アガラサー：うちなーぐちで「蒸す」という意味です



おうちで黒糖アガラサーを作ってみませんか

給食では一度に大量に作りました。おうちで作りやすい、差し入れに持っていきやすい分量です。こどもの日やゴールデンウィークの休み、ユッカヌヒー・グングァチに合わせてぜひ親子で作ってみてください♪



< 20 人分 >

< 材料 >

- ・強力粉・・・250g
- ・重曹・・・5g
- ・ベーキングパウダー・1.5g
- ・牛乳：・・・250g
- ・粉末黒糖・・・250g
- ・ぬるま湯・・・100g

※給食ではカルシウム強化のため、スキムミルク(25g/20人分)も入れました。入れる場合は、分量内のぬるま湯でとかなしてくださいね。

< 作り方 >

- ①強力粉・重曹・ベーキングパウダーをふるっておく
- ②粉末黒糖をぬるま湯できれいに溶かす
- ③②に牛乳を加えて混ぜる
- ④①に③を少しずつ加えて混ぜ合わせる
- ⑤カップに入れ18分蒸す

【5月の行事食・郷土食】

- 1日：こどもの日 ～かしわもち～
- 8日：ゴーヤーの日 ～ゴーヤーのツナマヨあえ～
- 9日：黒糖の日(10日)～豚肉の黒糖みそ焼き～
- 12日：アセロラの日

～アセロラジュレと県産アセロラシロップを使ったフルーツポンチ～

14日：大阪府献立

～「2025年大阪・関西万博」開幕！か月が経ちました～

15日：沖縄本土復帰記念日

～沖縄の歴史・平和の大切さを考えながら沖縄献立～

19日：食育の日 ～スーナーは豆腐の白和え～

28日：グングァチグニチ(31日(旧暦5月5日))

～5月5日をうちなー読みした沖縄の端午の節句～

30日：中体連応援献立～中学生のみなさんちばりよ～