



与勝調理場 Tel: 098-978-3522

令和7年度 5月ハッピーランチ

食育の目標：朝食を食べよう



※5月から、うるま市の5カ所の給食センターで食育だよりの様式を統一することになりました。

新年度が始まって1か月がたちました。5月は心や体に疲れが出やすい時季です。朝なかなか起きられない、授業に集中できない、食欲がないなど、気になる症状はありませんか？「早寝・早起・朝ごはん」が実践できるよう、生活リズムを見直してみましょう。

1日を元気に過ごすために、「朝ごはんを食べて登校しましょう！」



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



ざいりょう 5人分

ひきわりなっとう 40g

ツナフレーク 20g

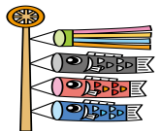
みそ 40g さとう 25g

あぶら 5g (それぞれの材料は、好みの量に調整してもいいですよ)

かんたん！おいしい！「なっとうみそ」

つくりかた 作りやすいようにシンプルなレシピにしています。

- ①フライパンを火にかけ、あぶらを入れる。
- ②みそとさとうを入れて加熱し、なめらかになってきたら、なっとうとツナを入れて混ぜ合わせる。
※焦げないように、弱火で炒める。
- ③②に火が通ったら、できあがり！



5月の行事食・特別献立

給食時間の放送（給食一口メモ）で紹介します。



1日 こどもの日によせて：ごはん・かつおカツ・彩り和え・若竹汁・ミニ柏餅・牛乳

8日 ゴーヤーの日によせて：ゴーヤー入りツナマヨサラダ 食べやすいように作るよ～

12日 アセロラの日によせて：アセロラゼリー

15日 沖縄本土復帰記念日によせて：ごはん・クーリジシ・マーミナチャンプルー・ウムクジアンダギー・牛乳

19日 食育の日によせて：ごはん・野菜ころ天・チキナーチャンプルー・うるまのまーさん汁・牛乳

・与勝調理場では、毎月19日の「食育の日」は、地場産物を活用した献立や郷土料理を提供しています。

30日 もずくの生産量日本一！うるまのまーさん勝連地域のもずくを使った「もずく丼」

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。