



うるま市立石川学校給食センター
 食育だより 令和8年5月号
 〒904-1103 うるま市石川赤崎 1-3-2
 Tel : 098-965-3150

新生活の**疲れ**が出ていませんか？

新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。特に朝ごはんをとることはとても大切です。朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう



手軽に朝ごはん！みそ玉を作りおきするのもいいね！

みそ玉

いつ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

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>朝食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

【4/17 (金) 手作り黒糖アガラサー】

昨年度はカルシウム強化で牛乳とスキムミルクを使用しましたが、今年度は乳アレルギーの子でも食べられるように水だけで作りました。学校では、おばあちゃんがよく作ってくれるやつだ〜！と喜ぶ声がたくさん聞こえてきましたよ♪



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
- 粉末黒糖・・・250g
- ぬるま湯・・・100g
- 水・・・125g

※水の量は硬さを見ながら調整してください。

<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に水を加えて混ぜる
- ④①に③を少しずつ加えて混ぜ合わせる
- ⑤カップに入れ20分蒸す

【5月の行事食・郷土食】

- 1日：こどもの日
- 8日：ゴーヤーの日
- 11日：黒糖の日 (10日)
- 12日：アセロラの日
- 15日：沖縄本土復帰記念日
- 19日：食育の日
- 29日：中体連応援献立



今月も行事食や郷土食がたくさん登場します。引き続き、地場産物を活用した献立も提供しますよ〜♪お楽しみに♪

かしわもち



あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。