



与勝調理場 Tel: 098-978-3522

# 令和8年度5月ハッピーランチ

食育の目標：朝食を食べよう



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よう。

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。



ごはんのにせて食べる☆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。

(それぞれの材料は、好みの量に調整してもいいですよ！)

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



- 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)で紹介いたします。

- 【1日】こどもの日によせて：ごはん・さんまの甘露煮・彩りねえ・若竹汁・柏餅・牛乳～かしわの葉のは本物を使っているよ～
- 【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～ゴーヤーは薄くスライス、ゆで調理をして食べやすく工夫するよ～
- 【12日】アセロラの日によせて：アセロラゼリー～県内では本部町で多く生産させているよ～
- 【15日】沖縄本土復帰記念日によせて：クファジュシー・県産まぐろカツ・タマナーチャンプルー・牛乳
- 【19日】食育の日によせて：うるまのま～さん汁～県産の肉やJAみそ、うるま市産野菜をたっぷり使った味噌汁だよ～  
・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。
- 【25日】もずくの生産量日本一！うるまのま～さん勝連地域のもずくを使った「もずく丼」、ミネラル含量世界一のぬちま～すを使った手作りちんすこう

## ～4月の取り組み紹介～



約3300人分の給食作りでも、出来るだけ手作りを心がけています。

4/22献立：厚揚げのきのこあんかけ

4/17献立：うるま市産食材を使った「うるまのま～さん汁」

