

給食だより

長岡市立長岡中学校
令和8年5月

春から初夏へと移り変わり、とても過ごしやすい時季となりました。新しい環境にもそろそろ慣れてくるところですが、4月からの緊張感がとけ、疲れが出やすくなります。夜ふかしは控えて、十分な睡眠をとり、朝ごはんも毎日きちんと食べて元気に1日をスタートさせましょう。

朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を！

朝ごはんを食べると…

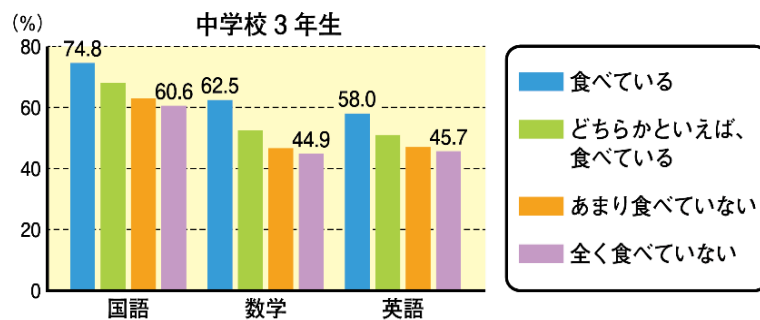


朝ごはんを食べないと…



朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？

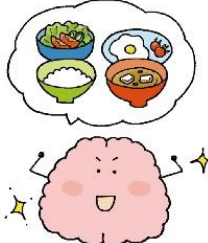


資料 文部科学省 「全国学力・学習状況調査」2019

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に動かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べているの方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけでなくおかずをしっかり食べることが大切です。



朝ごはんをステップアップ！



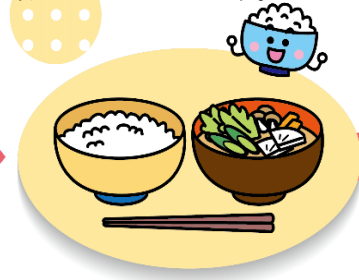
食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



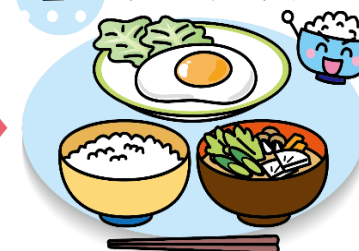
主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



簡単でおいしく、栄養たっぷりの朝食メニューにチャレンジ！



パンに具材をのせて、トースターで焼く！

コンソメや鶏ガラスープに野菜やベーコンなど入れて、野菜たっぷりのスープにする！

給食のレシピを紹介します！

ヤンニョムチキン（4人分）

【材料】

鶏肉	260g
塩	1g
こしょう	少々
片栗粉	60g
揚げ油	適量
にんにく	少々
さとう	小さじ2
しょうゆ	大さじ1弱
酒	小さじ2
コチジャン	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1と1/2

【作り方】

- ① 鶏肉を一口サイズに切る。
- ② ①の鶏肉にAで下味をつける。
- ③ ②に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ Bの調味料を合わせて加熱し、タレをつくる。
- ⑤ 揚げた鶏肉に④のタレをからめる。

ヤンニョムチキンは韓国の料理です！白ご飯がすすむおかずで、給食でも人気です！