



パクパク食べて
元気もりもり！

— 中部小のみんなと
お家の方へ —

No.8

令和7年12月18日
中部小学校食育通信

ふゆ やす あさ

ひる

まい に ち た

冬休みも朝ごはんや昼ごはんを毎日食べましょう

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスや大みそか、お正月など行事がたくさんある2週間ですが、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、新しい年も元気に過ごしましょう。

しょく
食まるファイブ
いっぱいの

あさ

ひる

朝ごはんや昼ごはんを作つてみよう



いつ
五つそろうと
からだ
体にいいよ！



あさ ひる
朝や昼ごはん
おやつにおすすめ

たまどん ツナ玉丼



— 材 料 —

(小学校中学年一人分)

ごはん	茶わん1杯
ツナ缶	半分
たまご	1個
しめじ	5~10本

めんつゆ (ストレート)
おお 大さじ1~1.5

スライスした玉ねぎを
入れるとさらにおいしい！

— 作り方 —

- しめじをほぐします。
- なべにしめじとめんつゆ、ひたひたの水を
入れて煮ます。
- ツナ缶を入れてさっと煮たら、ほぐした
たまごを入れ、ひと混ぜしたら火を止めます。
- ③をごはんにかけて、できあがり。

さばサンド



— 材 料 —

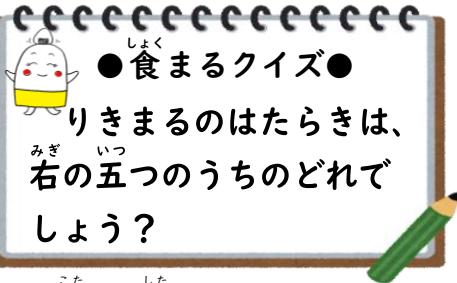
(小学校中学年一人分)

食パン	8枚切り2枚	トマト	1/3~1/2個
さば缶	1/3~1/2	レタス	1枚
マヨネーズ	小さじ2	スライスチーズ	1枚

さば缶は、水煮でも味付きでもお好みで

— 作り方 —

- さば缶とマヨネーズを混ぜ合わせます。
- トマトはスライスし、レタスはパンの大きさ
さくらにちぎります。
- 食パンをトーストし、トマト、チーズ、
レタスをはさんで、できあがり。



◎答えは下にあります。

- ① からだ うご 体を動かすエネルギーがでる
- ② あたま はたら く 頭がよく働く
- ③ からだ ちょうし 体の調子を良くする
- ④ きんにく つく 筋肉を作る
- ⑤ ほね は 骨や歯をじょうぶにする



正しいふた 正解は二つあるよ！

きゅうしょく りょうり つく 給食の料理を作つてみましょう

じる めった汁



一 材 料 一

しょうがつことうがくねん よにんぶん (小学校中学年四人分)

豚肉	80 g	グラム	ねぎ	1/2 本
こんにゃく	50 g	グラム	だし汁	400ml
さつま芋	80 g	グラム	白みそや合わせみそ	30~35 g
大根	80 g	グラム		
にんじん	40 g	グラム		
しめじ	30 g	グラム		

一 作り方 一

- ① ほたにく 豚肉、こんにゃくは食べやすい大きさに、さつま芋、大根、にんじんはいちょう切り、しめじはほぐし、ねぎは5mmくらいに切れます。
- ② なべにだし汁、こんにゃく、大根、にんじん、しめじを入れて煮ます。
- ③ だし汁がぐらぐらとわいたら豚肉を入れ、さつま芋も加えて火が通るまで煮ます。
- ④ ねぎと溶いたみそを加えて、できあがり。

ねんせい かていか がくしゅう しるづく い 5年生は、家庭科で学習したみそ汁作りを生かしてみましょう！

いろどり 彩りじゃこ納豆



一 材 料 一

しょうがつことうがくねん よにんぶん (小学校中学年四人分)

納豆	100 g	グラム	しらす干し	10 g
にんじん	中1/5本	ほん	しょうゆ	小さじ2
ほうれん草	1~2株	かぶ	砂糖	小さじ1/3

一 作り方 一

- ① にんじんは千切りにしてゆでます。ほうれん草はゆでて水に取ったら、よくしぼって5~10mm長さに切れます。
- ② しょうゆと砂糖をボウルなどに入れてよく混ぜ、納豆、にんじん、ほうれん草、しらす干しを入れて優しく混ぜたらできあがり。

き ほ だい こ ちゅう か 切り干し大根の中華サラダ



一 材 料 一

しょうがつことうがくねん よにんぶん (小学校中学年四人分)

スライスハム	2枚	まい	酢	小さじ2
切り干し大根	20 g	グラム	しょうゆ	小さじ2
きゅうり	1/2本	ほん	砂糖	小さじ1/2

一 作り方 一

- ① 切り干し大根はもみ洗いし、ハムときゅうりは千切りにします。※給食では全てゆでて水で冷まし、水気を絞ります。
- ② ボウルに酢、しょうゆ、砂糖、ごま油を入れてよく混ぜ、①の材料をあえてできあがり。

しょく 食まるクイズの答え…①②



- ① からだ うご 体を動かすエネルギーがでる
- ② あたま はたら く 頭がよく働く



はたらきは…

- ③ からだ ちょうし 体の調子を良くする → ベジまる
- ④ きんにく つく 筋肉を作る → にくまる
- ⑤ ほね は 骨や歯をじょうぶにする → ほねまる

