

給食だより

令和5年5月1日
和光市立第三小学校

毎月19日は、
「食育の日」です!!

清々しく過ごしやすい季節となりました。新学期が始まって1ヶ月が経ち、児童のみなさんは、さまざまなことに少しずつ慣れてきた頃だと思えます。

さて、みなさんは毎朝きちんと朝ごはんを食べて登校していますか？朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるために必要なエネルギー源です。しっかり食べないと午前中の活動にも影響しますので、毎朝きちんと食べる習慣を身につけましょう。



1日の始まりを朝ごはんできげに!!

☺朝ごはんを食べて、3つのスイッチを「ON」にしましょう☺

①からだのめざましスイッチ(体温の上昇)

睡眠中に下がった体温を上げ、血流をよくし、朝から元気に活動できます。

②脳のめざましスイッチ(脳へのエネルギー供給)

食事からのエネルギーが脳に供給され、集中力がアップし、しっかり勉強することができます。

③おなかのめざましスイッチ(排便の促進)

朝ごはんを食べることで、胃や腸が活発に動き出し、うんちがすっきり出るようになります。

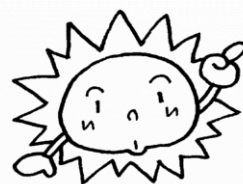


朝ごはんでき、
体が目覚めます!!



今まで朝ごはんを食べなかった人へ

朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる



朝ごはんを食べる習慣をつけるには、まず「夜型生活のリズムをととのえる」ことが先決です。朝食が食べたくなるポイントをしっかりおさえて、実行してみましょう。

また、今まで朝ごはんを食べていなかった人は、「おにぎりやサンドイッチなど食べやすいものを少量でもとる」ことから始めてみましょう。1日を元気に過ごすために、毎日朝食をしっかり取るように心がけてください。

学校給食を参考にして 栄養バランスのとれた朝ごはんを考えよう!!

献立の基本となる「主食・主菜・副菜」に汁物を加えるとバランスの良い食事になります。学校給食も成長期のみなさんが健康で毎日元気に過ごせるように、おいしくて栄養バランスが良い献立を作っています。日ごろ食べている学校給食のメニューを参考にして、朝ごはんのメニューを考えてみましょう。

献立を立てる時のポイント

- ①主食を決める
- ②おもなおかずを決める
- ③足りない食品を補う
おかずや汁物を決める

☀朝ごはんを食べよう☀ ①～④がそろった食事をしてね!

- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



【給食の献立(例)】ご飯、味噌汁、さばの文化干し、筑前煮
☺朝ごはんだったら・・・筑前煮などの常備菜は多めに作っておくと便利です(前日の夕食のおかずを利用すると手軽に1品プラスできます)。さばの文化干し⇒鮭の塩焼きやあじの干物のように焼くだけでよい魚を使うと時間短縮です。味噌汁⇒だしをとります。大根などの具材を切り、具材に火が通ったら、味噌を入れます。ご飯⇒炊飯器の予約機能を利用して炊くと便利です。朝、ご飯を炊く場合は、「米を洗う」作業を1番にとりかかります。

主食・主菜・副菜には、それぞれ役割があるので、上の資料を参考にして、栄養バランスの良い献立を立ててみましょう!!

- 主食(例)**・・・ご飯(炊き込みご飯など) おにぎり トースト(ピザトースト、フレンチトースト) ホットドッグなど
主菜(例)・・・卵焼き 温泉卵 目玉焼き バーコンエッグ ハムステーキ 焼き魚 納豆など
副菜(例)・・・青菜のおひたし ごま和え 金平ごぼう 野菜サラダ 果物など
汁物(例)・・・みそ汁 豚汁 すまし汁 ポトフ 野菜スープ(ミネストローネなど) コーンスープなど

忙しい朝は、時間をかけずに朝ごはんを用意することが大切です。事前に献立を考え、夕飯の残りを上手に利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。休みの日などを利用して、おうちの人と一緒に簡単な朝ごはん挑戦してみたいですか？

えらんでみよう! あさ パランスのよい朝ごはん

①  ごはん	②  おにぎり	③  うどん	④  トースト	⑤  コーンフレーク
⑥  げゆうにゆう 牛乳	⑦  やさい 野菜ジュース	⑧  シチュー	⑨  みそ汁	⑩  カップスープ
⑪  めだまやき	⑫  ウインナー	⑬  ざかな やき魚	⑭  なっとう	⑮  チーズ
⑯  サラダ	⑰  くだもの	⑱  ヨーグルト	⑲  おひたし	⑳  おかし

Q1 うえ 上のカードの中から、なか 自分が食べられそうな朝ごはんの
まい いじょう メニューを2枚以上えらんで、からだ げんき 体が元気になるパランス
のよい朝ごはんを作ってみましょう。

えらんだカードの番号

Q2 この朝ごはんをえらんだのはなぜですか？
れい (例: ごはんよりおにぎりの方が好きだから / 自分で作って食べられそうだから)



パランスのよい朝ごはんにするためには・・・

- ① お菓子以外を選びましょう。
- ② 赤・黄・緑の仲間の食べ物と汁物・飲み物をパランスよく組み合わせさせてみましょう。

5月の献立より 給食レシピ作ってみませんか？

いわしのかばやき



<材料>5人分
★いわし(開き).....5切れ (1切れ 40~50g程度)
★酒.....小さじ2杯
★濃口しょうゆ...大さじ1/2杯
★しょうが.....1かけ(7g程度)
★片栗粉.....1/2カップ
★揚げ油.....適宜

<作り方>
①しょうがは、すりおろします。
②いわしは、調味料(酒・濃口しょうゆ)とすりおろしたしょうがで下味をつけます。(30分以上漬け込みます)
③たれを作ります。鍋に調味料(三温糖、濃口しょうゆ・みりん・酢)を入れ、煮立たせます。
④下味をつけたいわしの水分を軽く拭き取り、片栗粉をつけて、油でカラッと揚げます。
⑤揚げたいわしに、③のたれをたっぷりかけたら、できあがりです。

きんぴらごぼう



<材料>作りやすい量 10人分
★ぶた肉.....150g
★酒(肉下味).....大さじ1杯
★ごぼう.....2本(1本160g程度)
★にんじん...1本(1本100g程度)
★突きこんにやく.....150g
★ごま油.....大さじ1杯
★みりん.....大さじ1杯
★三温糖.....大さじ2・1/4杯
★濃口しょうゆ...大さじ1・2/3杯
★食塩.....少々

<作り方>
①材料は次のように準備します。ぶた肉(せん切りにした後、酒で下味をつける)ごぼう(ささがきにした後、水にさらす) にんじん(せん切り) 突きこんにやく(3cm程度の長さに切る)
②フライパン(または鍋)を熱し、ごま油をひきます。酒で下味をつけたぶた肉を入れ、肉の色が変わるまで炒めます。次にごぼう→にんじん→突きこんにやくの順に加え、炒めます。
③具材に火が通ったら、調味料(みりん・三温糖・濃口しょうゆ)で味をつけます。水分がなくなるまで炒めたら、できあがりです。(塩分が足りないようなら、食塩を加えてください)