

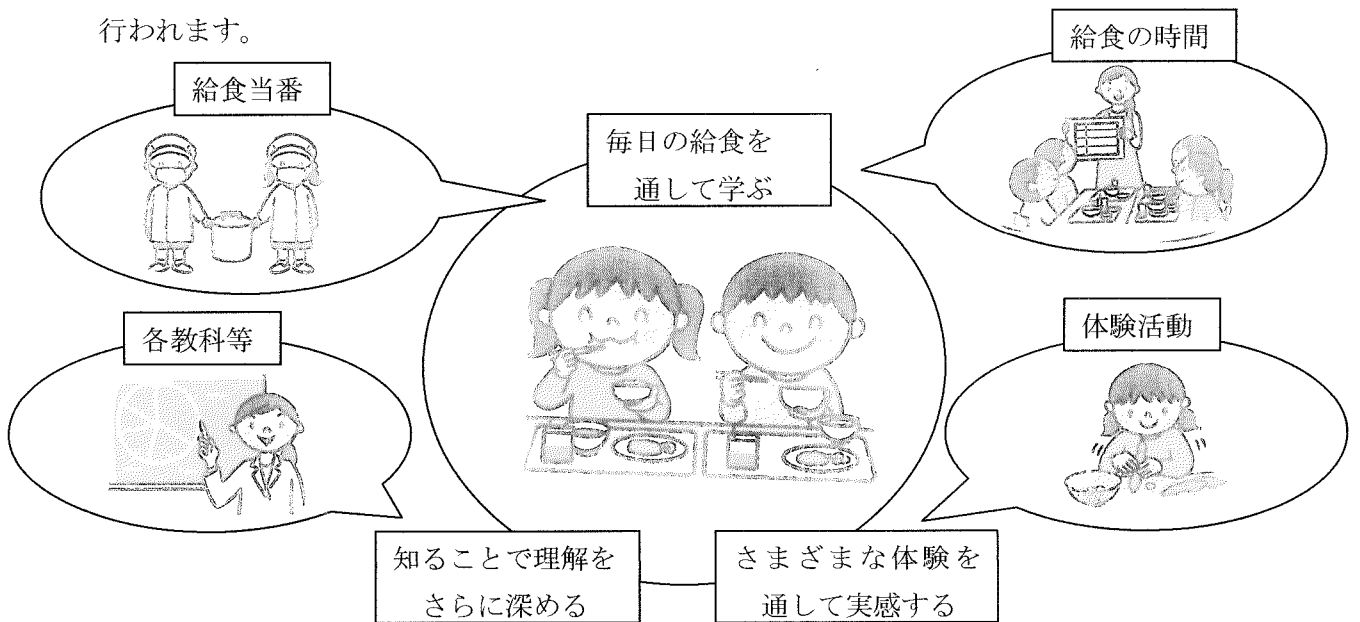
# 食育だより

2018年4月号

色とりどりの花が咲き始める季節となり、学校にも元気いっぱいの新入生を迎えて新年度がいよいよスタートします。期待に胸をふくらませているみなさんに、今年度も安全でおいしい魅力ある給食を提供できるよう給食スタッフ一同頑張ります。どうぞよろしくお願いたします。

## 学校の食育は学校給食を中心におこなわれます！

学校での食育は、学校給食を教材に、給食時間や各教科等の学校教育活動全体を通して行われます。



昨年度の2月にある保護者様から「じゃがじゃが御飯」がとってもおいしかったから、家でも作って欲しいとお子様からリクエストがあったそうです。そのお手紙がお子様を通し、私のもとへ届きました。レシピを書いて送ったところ、さっそく夕御飯に登場！！子どもだけでなく、大人もおいしくいただいたそうです。とっても嬉しいお便りをいただきました。

### じゃがじゃが御飯

材料と分量（5人分） 作り方

- |      |      |                         |
|------|------|-------------------------|
| 精白米  | 400g | ①御飯を普通に炊く。              |
| じゃが芋 | 180g | ②じゃが芋は1cm角切りにし、素揚げする。   |
| 揚げ油  |      |                         |
| パセリ  | 3g   | ③パセリはみじん切りにしてさっと熱湯を通す。  |
| 塩    | 小3/5 | ④炊きあがった御飯に②と③を混ぜてできあがり。 |

「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！

## 朝ごはんを食べよう

朝ごはん=1日の活力源です。

朝ごはんを食べることは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるためにとても大切なことです。

睡眠中に下がった体温が上昇して血流がよくなるので、体が元気に動き出すほか、消化器系も活動をはじめて腸が刺激され、便通がよくなります。

また脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳は、ブドウ糖だけをエネルギー源にしていて、これはごはんなどに含まれている炭水化物が体内で分解されることによってつくられます。脳は、睡眠中でも休みなく働いているため、朝、目覚めた時には夕食で得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。

そこで朝ごはんを食べて、新たにエネルギーを補給する必要があるのです。

さらにエネルギーが脳に補給されることによって、集中力・記憶力が高まり学力アップにつながるものが、さまざまな実験によって証明されています。



## 川田のおすすめ朝ごはん

### ブロッコリーと卵のマヨネーズ焼き

#### 材料と分量（5人分）

ブロッコリー	1かぶ	塩	適量
卵	2個	黒こしょう	適量
マヨネーズ	1/2カップ	パン粉	適量
粉チーズ	大3	パセリ	適量

#### 作り方

- ①ブロッコリーは小房にわけ、茹でる。
- ②卵はゆで卵にし、半分に切る。
- ③マヨネーズ、粉チーズ、塩、こしょうを合わせソースを作る。
- ④耐熱皿にブロッコリーとゆで卵を入れ、上からソースとパン粉をかけ、オーブンで焼く。

### 生姜飯

#### 材料と分量（5人分）

精白米	3合
生姜	60g
塩昆布	適量

#### 作り方

- ①生姜は太めのせん切りにする。
- ②米は洗って、吸水させる。
- ③①の生姜を入れて御飯を炊く。
- ④炊きあがった生姜飯に塩昆布を混ぜてできあがり。



「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！