

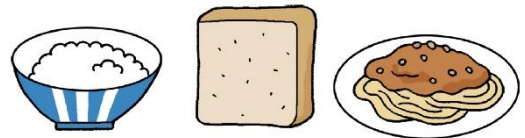
# 5月 給食だより

新学期がはじまり、1か月がたちました。新しい生活には慣れてきた頃でしょうか？気候もだんだんと暖かくなってきましたが、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。

## 朝ごはんは大切なエネルギー源

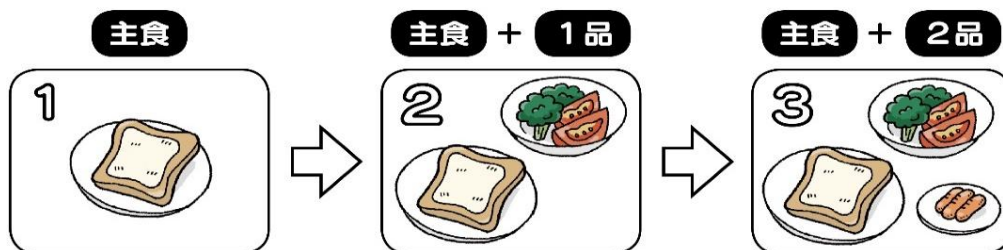
朝ごはんは、とても大切なものです。私たちは寝ている間もエネルギーを使っているの  
で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目  
覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

## エネルギーのもとになるごはん・パン・めん



ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかり取ることが大切です。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

## 朝ごはんにいっぱいのみそ汁を

朝ごはんにたっぷりの具を入れたみそ汁を加えてみてはいかがでしょうか？野菜や海藻、卵や大豆製品、魚、肉など、いろいろな食品を取り混ぜて作ると、みそ汁が一品加わることで、栄養バランスも整いやすくなります。また、だして煮ることにより、野菜もおいしく食べられます。いっぱいのみそ汁で、元気に一日をスタートさせましょう！





## 給食レシピ°(4人分)



### もずく丼 (15日)

#### 【材料】4人分

- ・サラダ油 …少々
- ・おろししょうが …小さじ2
- ・豚ひき肉 …200g
- ・玉ねぎ …2/3玉
- ・もずく(太もずく)…80g
- ・コーン(缶) …50g
- ・料理酒 …大さじ1
- ・みりん …大さじ1
- ・こいくちしょうゆ …大さじ2
- ・砂糖 …小さじ1
- ・ほうれんそう …80g(1/2束)

#### <作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。もずくはざく切りにして、食べやすい長さにする。
- ② ほうれん草は、沸騰した湯でゆでて、水をかけて冷ます。約2cmの長さに切る。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、おろししょうがと豚ひき肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ④ もずく、コーンを加えて炒め、Aの調味料で味つけする。
- ⑤ ②のほうれんそうを加えて、さっと炒める。

### なっとうあえ(20日)

#### 【材料】4人分

- ・ほうれんそう 100g
- ・キャベツ 80g
- ・にんじん 20g
- ・ひきわり納豆 1/2パック
- ・ねりうめ 小さじ1/2
- ・みそ 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・かつおぶし 小1袋

#### 【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水気を切り、3~4cm程度の長さに切る。
- ② キャベツ、にんじんは千切りにし、さっとゆでる。
- ③ ①②と納豆を混ぜる。
- ④ ねりうめ、みそ、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせて、③の材料と和える。
- ⑤ 最後にかつお節を入れる。