

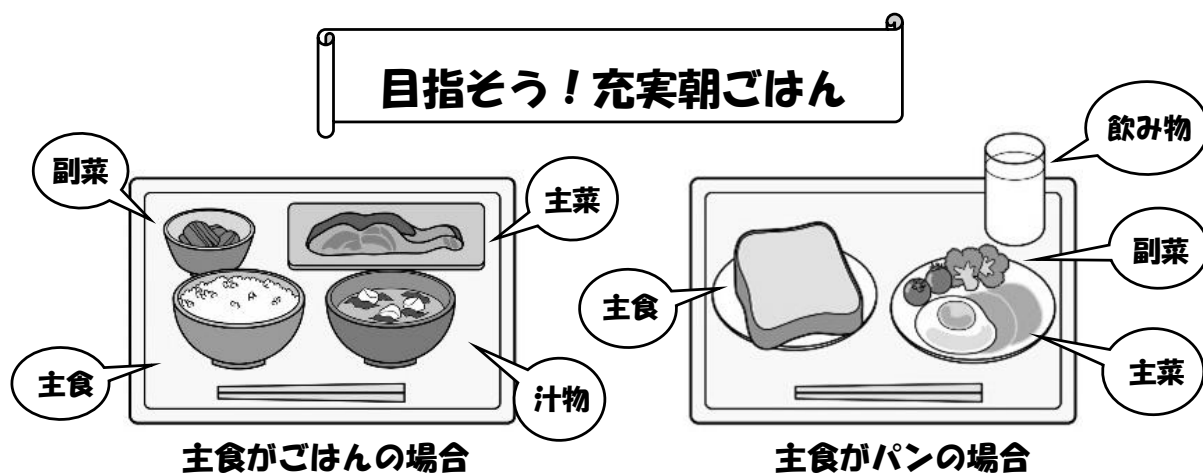
# 5月給食だよ!

平成29年4月28日  
さいたま市立宮原小学校  
家庭教

新学期が始まってから1ヶ月が過ぎ、新しい環境に慣れると同時に、気付かぬうちに疲れがたまってきたかもしれません。元気に過ごすために、学校給食では今月も1食1食の栄養バランスを整え、疲れに負けない体をつくる献立としています。また、好き嫌いなく食べられるよう、おいしい給食づくりに努めています。

さて、ご家庭では朝ごはんを毎日食べているでしょうか。給食を効果的な健康増進につなげるためには、朝ごはんは重要です。今月号では朝ごはんについて取り上げてみたいと思います。

## 目指そう! 充実朝ごはん



充実した朝ごはんにするためには、ごはんやパンなどの主食に主菜、副菜、汁物(飲み物)がそろうようにしましょう。

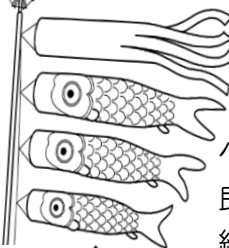
朝ごはんを食べていない人は、**ステップアップ** 朝ごはんが、単品だけの人は、



## 朝ごはんの効果を知っておこう!

- ・血流を良くして、体温が上昇します。
- ・脳の働きを活発にし、集中して勉強に取り組むことができます。
- ・体を動かすエネルギー源になります。
- ・排便を促し、便秘の解消につながります。

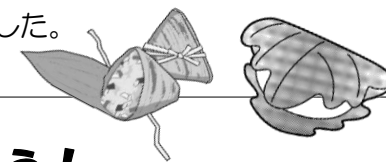
## こどもの日の行事食



5月5日「端午の節句」には、関東では「柏餅」、関西では「ちまき」が食べられます。もともと端午の節句には、「ちまき」が食べられていました。奈良時代、端午の節句が中国から伝わった時に、お供え物として「ちまき」も一緒に伝えられたと言われています。

5月2日(火)の給食では、「中華ちまき」が出ます。「ちまき」は、茅(ちがや)の葉にもち米を包んで蒸したものです。中国で茅は、邪気を払う植物とされていたため、災厄を払う食べ物として「端午の節句」にちまきが食べられるようになりました。

行事食の意味を考えながら食べてもらいたいと思います。



## 豆のさやむきをやってみよう!

春はグリーンピースやそら豆などが旬を迎えます。この機会に豆のさやむきを体験してみましょう。

今月の給食では1年生による、5月1日(月)の主食「ピースごはん」に入れるグリーンピースのさやむきを予定しています。

毎年、「楽しかった。」「もっとたくさんむきたかった。」「頑張ってみたらおいしかった。」「グリーンピースが苦手だったけど好きになった。」など嬉しい声を多く聞きます。

今年もおいしいグリーンピースが食べられるといいですね。



## 今月の給食 レシピ紹介! 生揚げと豚肉のみそ煮

人気メニュー!

材料(4人分)

- |       |          |           |
|-------|----------|-----------|
| A     | ・生揚げ     | 420g      |
|       | ・三温糖     | 大さじ1      |
|       | ・しょうゆ    | 大さじ1/2    |
|       | ・水       | 大さじ4      |
|       | ・豚ひき肉    | 90g       |
| B     | ・にんじん    | 中1本(90g)  |
|       | ・たけのこ    | 小1本(90g)  |
|       | ・たまねぎ    | 小1個(180g) |
|       | ・油       | 小さじ1      |
|       | ・和風だし    | 150ml     |
|       | ・三温糖     | 大さじ1強     |
|       | ・清酒      | 小さじ1      |
|       | ・しょうゆ    | 大さじ1・1/2  |
|       | ・赤みそ     | 大さじ2      |
|       | ・しょうが    | 1かけ       |
| ・ねぎ   | 小1本(60g) |           |
| ・ピーマン | 1個(30g)  |           |

作り方

- ① 生揚げは角切りにし、茹でて油抜きをする。Aの調味料で下煮する。
- ② にんじん、たけのこは銀杏切り、たまねぎ、ピーマンは角切り、しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、しょうがを入れて香りが出るまで炒め、豚肉を入れてさらに炒める。
- ④ にんじん、たけのこ、たまねぎを入れて炒める。
- ⑤ だし汁を入れて煮込む。
- ⑥ 野菜が煮えたら、Bの調味料を入れる。
- ⑦ ①とねぎ、ピーマンを入れ、ひと煮立ちしたら、みそを入れる。

☆生揚げの油抜きをすることで、酸化した余分な油が取り除かれ、美味しさが増します!