食育だより
syokuiku-dayori

臨時増刊号 ・ 令和７年７月発行

もうすぐ夏休みが始まります。学校がある時と同じ様に、早寝・早起きを心掛け、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

簡単に作れる「朝食メニューレシピ」をいくつか紹介したいと思います。ぜひ、この夏休みを利用して、ご家庭でお子様と一緒に作ってみてください！

◆◇◆◇◆　料理をはじめる前の約束　◆◇◆◇◆

- 包丁は、他の人のほうにむけないようにしましょう。切るときは“ネコの手”で。
- 料理の前は、必ず手をよく洗いましょう。
- 肉や魚、卵をさわった手や、まな板、包丁もしっかり洗いましょう。
- 材料の野菜は、よく洗ってから使いましょう。

◎主食

✪ レタスとじゃこのチャーハン（４人分）

・ご飯	茶わん４杯分
・レタス	1／2 個
・ちりめんじゃこ	大さじ４
・たまご	４個
・サラダ油	大さじ１
・中華スープの素	小さじ２
・かつおぶし	適量
・しょうゆ	小さじ１

<作り方>

① たまごは、容器にときほぐし、レタスは、一口大に手でちぎる。
② フライパンにサラダ油を熱し、たまごとご飯を加え、中華スープの素をふり入れ、炒める。
③ ちりめんじゃこを加え、しょうゆで味を整える。
④ 最後に、レタスとかつおぶしを加えて、手早く炒める。

※ちりめんじゃこの代わりに、ツナ缶やハム、塩こんぶなどを加えても、おいしいチャーハンができます。

◎主菜（ごはんやパンの具）

✪ カレーそぼろ （４人分）

・豚ひき肉	２００ｇ
・たまねぎ	１個
・にんじん	1／2本
・ピーマン	１個
・カレー粉	小さじ２
・トマトケチャップ	大さじ1／2
・サラダ油	小さじ１
・コンソメの素	小さじ１と1/2
・おろししょうが	適量
・おろしにんにく	適量

※ウスターソース、塩、こしょう、しょうゆは、お好みで加えてください。・・・A（調味料）

<作り方>

① たまねぎ、ピーマン、にんじんは、みじん切りにする。
② フライパンに油を熱し、豚ひき肉、おろししょうが、おろしにんにくと①の野菜を炒める。
③ 水（適量）、カレー粉、トマトケチャップ、コンソメの素を加え、さらにＡの調味料を好みで加えて煮詰める。

※ご飯にのせたり、パンにはさんだりして食べてもおいしいです。

◎副菜

✪きゅうりの塩こんぶあえ（4 人分）

・きゅうり	2本（200ｇ）
・塩昆布	１０ｇ

<作り方>

① きゅうりは５ミリの輪切りにする。
② 沸かした湯の中にさっと通し、すぐにザルにあけて水気を切る。(給食ではゆでますが、そのままでも OK です。)
③ ビニール袋にきゅうりと塩昆布を入れてもみ、しんなりさせた後、よく冷やす。

※お好みでごま油を加えても、コクがでておいしいです。

◎副菜（汁物）

✪ コーンスープ（4 人分）

・クリームコーン缶（小）	１缶（180ｇ）
・牛乳	500ｃｃ
・コンソメの素	小さじ１と1/2
・塩、こしょう	適量

<作り方>

① 鍋に、クリームコーン缶と牛乳、コンソメの素を入れ、さっと煮て、塩、こしょうで味を整える。

※牛乳の代わりに、無調整豆乳で作っても、おいしいスープができます。

✴ 伸びる子は　早寝・早起き・朝ごはん ✴

令和４年度から令和８年度を計画期間とする「第３期佐野市食育推進計画」では、朝食を毎日食べている児童生徒の割合を９５％にするという目標を掲げています。朝ごはんには、たくさんのはたらきがあり、成長期の子どもたちにとって欠かすことのできないものです。

◇◆　朝ごはんのはたらき　◆◇

● 朝ごはんで３つのスイッチオン

体のスイッチ

体温が上がり、眠った体を目覚めさせてくれる

脳のスイッチ

脳にエネルギーをあたえて頭がさえる

おなかのスイッチ

胃や腸を刺激して、排便をうながす

● 蓄えておけない脳のエネルギー源

脳のエネルギー源はブドウ糖（ごはんやパンなどに含まれるもの）だけで、体に蓄えておける量は約１２時間分です。夕食をとった後、次の日の朝ごはんを抜き、お昼まで何も食べないと脳がエネルギー不足をおこして、うまくはたらかなくなってしまいます。

● 朝ごはんを少しずつステップアップ

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、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。

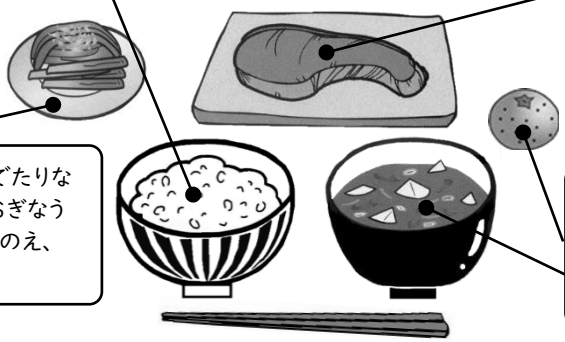
● バランスのよい朝ごはんの例

主 食

ごはん、パン、めん類など炭水化物の多いもので、主にエネルギーのもとになります。炭水化物の中でも特にブドウ糖は脳をはたらかせる唯一のエネルギー。授業に集中するためにも主食は必ず食べましょう。

主 菜

魚、肉、たまご、大豆製品など、たんぱく質の多いもので、中心となるおかずです。おもに体をつくるもとになります。体温の上昇にも効果的で、体温が上がると血液のめぐりがよくなり、体中にエネルギーが運ばれます。



副 菜

野菜や海そうなど、主食や主菜でたりないビタミンや食物せんいなどをおぎなう役割があります。体の調子をととのえ、便通を良くします。

汁 物・その他

汁物は体を温めて、食欲を高める効果があります。
さらに、果物や乳製品が加わると、満点朝ごはんのできあがり‼

■佐野市学校給食研究会（事務局：佐野市役所学校管理課内）　TEL 20－3051
■南部学校給食センター　TEL 27－2091　■北部学校給食センター　TEL 62－5871