5月 給食だより

春日市学校栄養士会
春日市立大谷小学校
令和４年５月
おうちの人と一緒に読みましょう。

新学期がスタートして１か月が経ちました。元気に１日を過ごすためには、朝ごはんが欠かせません。バランスのよい朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

朝ごはんはなぜ必要なのでしょう？

夜、眠っているときも、私たちの心臓はずっと動いていて、呼吸も行っています。そのため、朝、起きた時は体のエネルギーは少なくなっています。朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、勉強したり運動したりするための大切なエネルギーのもとになります。

朝ごはんをしっかり食べるためには

早起きして、ゆとりをもつ　　夕ごはんを夜遅くに食べない。　　寝る前におかしを食べたり、夜更かしをしたりしない。

栄養バランスを考えて朝ごはんを食べましょう

赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間
「体」をいきいきさせる食べ物 焼き魚・ハム・納豆・ベーコン 目玉焼き・牛乳など	「頭」をいきいきさせる食べ物 ごはん・パン・めん類 コーンフレークなど	「おなか」をいきいきさせる食べ物 くだもの・サラダ おひたし・野菜炒めなど

※参考資料　文部科学省「たのしい食事　つながる食育」　福岡県教育委員会「朝食いきいきシート」

<春日市のホームページで、給食だよりが閲覧できます>

春日市のホームページ「食育ひろば」→「学童・思春期」のページに「小学校給食について」や「給食だより」などを掲載しています。右の QR コードから読み取りが可能です。ぜひご覧ください。

食育ひろば（学童・思春期）
QR コード

かんたん！朝ごはんレシピ

今月のテーマ食材は…じゃがいも

毎月「あさごはんのススメ」をテーマに旬の食材を使った朝食に合う給食を実施しています。ご家庭でも是非作ってみてください。

基本 レンジでじゃがいも

バターをつけると「じゃがバター」になります。それだけで、かんたん朝ごはんの一品に。

【作り方】
1 じゃがいもを洗い、皮をむく。芽をとる。
2 ぬらしたキッチンペーパーで1のじゃがいもを包む。
3 2をさらにラップで包む。
4 耐熱のお皿にのせて電子レンジ（500W）に３分ほどかける。
5 レンジから出して、はしをさしてみてスッと通れば出来上がり。

基本レンジでじゃがいもを使って簡単にできる２品を紹介

じゃがじゃこ

５月 12 日(木)に給食に登場

【材料：4 人分】
じゃがいも　中２個
しらす干し　8g（大さじ2）
いりごま　2g(小さじ1)
しょうゆ　4g（小さじ1）
塩　少々

【作り方】
1 基本レンジでじゃがいもを作り、1cmほどの角切りにする。
4 フライパンにしらす干しとごまを入れ、弱火で炒める。
5 4のフライパンにゆでたじゃがいもを入れ、しょうゆを回し入れる。
6 塩をふって味をととのえる。

ジャーマンポテト

ほくほくじゃがいもとベーコンが合います！

【材料：4 人分】
じゃがいも　中２個
ベーコン　２枚
玉ねぎ　1/2個
油　大さじ1
塩　少々
こしょう　少々

【作り方】
1 基本レンジでじゃがいもを作り、2 cmほどの角切りにする。
2 玉ねぎは皮をむいてスライスに、ベーコンは 0.5 cm幅に切る。
3 フライパンで玉ねぎとベーコンを炒める。
4 玉ねぎがしんなりしたら、1のじゃがいもを加えて塩こしょうをして味を整える。