

お家の方といっしょに読みましょう！ 給食だより



ごはん まあだ!?

青葉がまぶしく、さわやかな気持ちの良い風が吹く季節になりました。
生活リズムを整えて、イキイキ元気に過ごしましょう。

平成 26 年 5 月 朝倉郡学校栄養士会

食べ物クイズ

今が旬の魚介類と関係する料理を線で見つけてみよう！



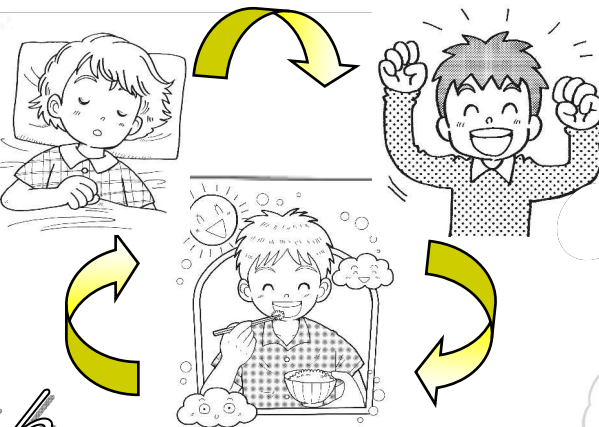
- ①あさり ・ ・ ・塩焼き
- ②あじ ・ ・ ・たたき
- ③かつお ・ ・ ・みそ汁

正しい生活リズムを身につけよう！

人は、太陽がのぼっている間に活動し、太陽がしずむと心身ともに休みに入るような体のリズムを持っています。夜遅くまで起きていたり、朝ごはんをぬいたりすると、そのリズムがみだれて体の調子が悪くなってしまいます。早起きをして朝の光をあび、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

早寝

睡眠は一日の疲れをとるためにとても大切です。また、寝ている間には成長ホルモンが出るので、特に子どもは十分な睡眠をとる必要があります。



早起き

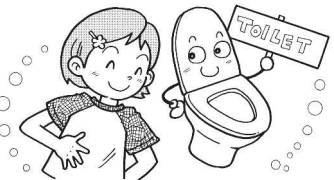
早く寝れば自然と早く目が覚めます。早めに起きて時間にゆとりを持って準備をしましょう。

朝ごはん

朝ごはんを食べると...

体が元気に動き出す
体温が上がります。

集中力アップ
脳にエネルギーが補給されます。



便通がよくなる
腸が刺激されて動き出します。

朝ごはんを食べるためのポイント

- ★夜ふかしをしない。
- ★毎日決まった時間に食べる。
- ★少量でも食べる習慣をつける。
- ★夜食をひかえる。

エフロンメモ ジャガイモのミートソースがらめ



【材料】4人分

- じゃがいも・・・300g
- 揚げ油・・・適宜
- 合びきミンチ・・・100g
- 玉ねぎ・・・120g
- 人参・・・30g
- 炒め油・・・適宜
- 赤ワイン・・・小さじ1
- トマト(水煮缶)・・・30g
- ケチャップ・・・大さじ2
- ソース・・・小さじ1
- 塩・こしょう・・・少々
- チーズ・・・適宜

《好みで》

- コーン、グリーンピース
- パセリ、きのこ類など・・・適宜

【作り方】

- ① ジャガイモは、食べやすい大きさ(1.5cm角くらい)に切って、水にさらした後、水気を切っておく。
- ② 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ③ 鍋を火にかけて、②を炒め、玉ねぎが透き通ったら、合びきミンチを入れて炒め、赤ワインを入れる。
- ④ ③に刻んだトマトと調味料を加えて煮、味を整えたら好みのチーズを加える。
- ⑤ ①のじゃがいもを油で揚げ(170℃くらい)、④のミートソースをからめる。

クイズのこたえ

答え ①みそ汁 ②塩焼き
③たたき です。

あさり、あじ、かつおは、5月においしい食べ物です。一年中店頭にはなっていますが、旬のものは、①味がよい②栄養が豊富③値段が安いなどのよさがあります。旬の時期は、素材の味を生かした、調理がおすすめです。