



いただきます

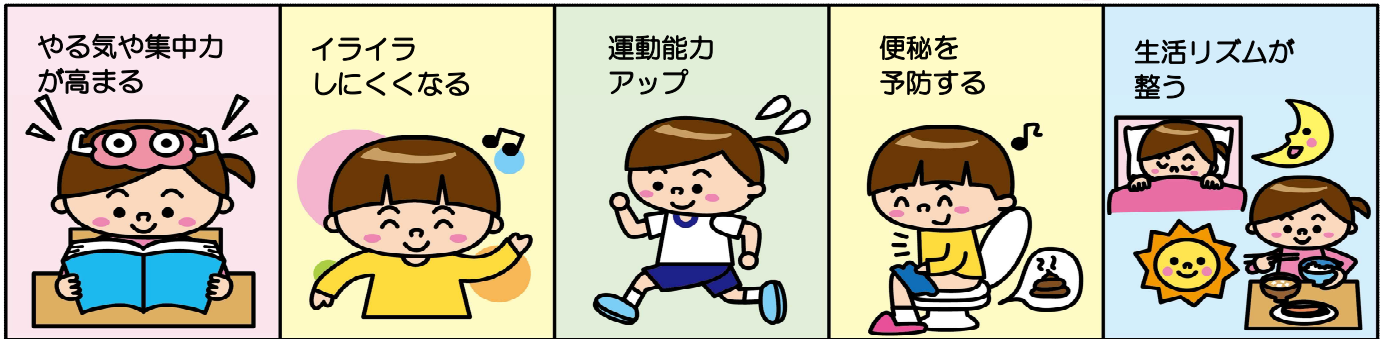
給食だより
大崎市岩出山学校給食センター
令和5年5月

新緑がまぶしく、さわやかな風が心地よい季節になりました。新しい環境にも慣れてくる頃ですが、緊張感がとけ、疲れが出やすくなるころです。十分な睡眠をとり、バランスのとれた食事で元気に過ごしましょう。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

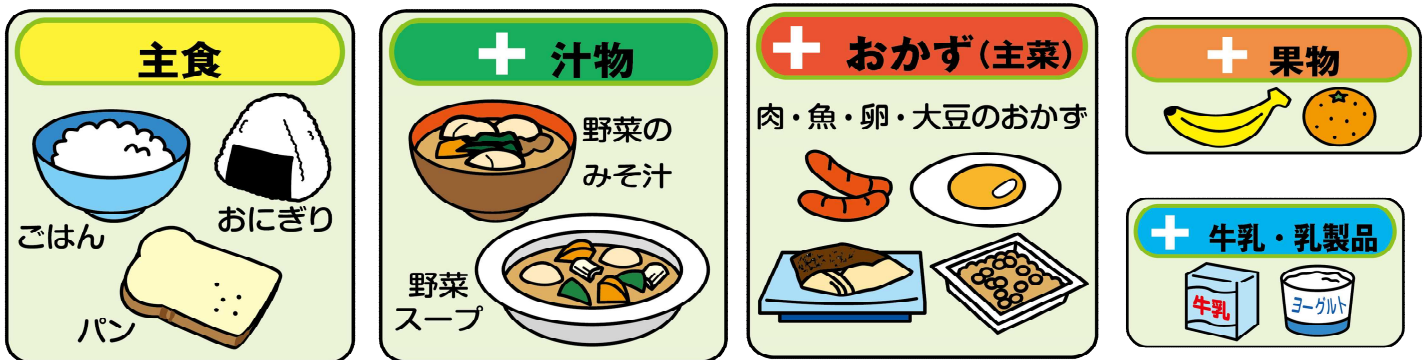
毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかり摂ることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果



栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんな物を食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁もの、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。



かつおのかいと揚げ

【材料】 4人分

- かつお切り身 4切 (50g~60g程度)
- ★ おろし生姜 小さじ 1杯
- ★ 酒 大さじ 1/2杯
- ★ しょうゆ 小さじ 1杯
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- ☆ 黒砂糖 大さじ 2杯
- ☆ みりん 小さじ 1/2杯
- ☆ 酒 大さじ 1/2杯
- ☆ しょうゆ 大さじ 1/3杯
- ☆ 水 小さじ 1強杯

【作り方】

- ① かつおを★の調味料で下味をつける。
- ② ☆を煮立たせ、タレをつくる。
- ③ ①に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ④ ③を②のタレにからませる。

*調味料は、お好みに合わせて調整してください。



「かつお」は血液のもとになる鉄分が豊富です。新学期の疲れをためないように、鉄分たっぷりの食材を摂りましょう。