



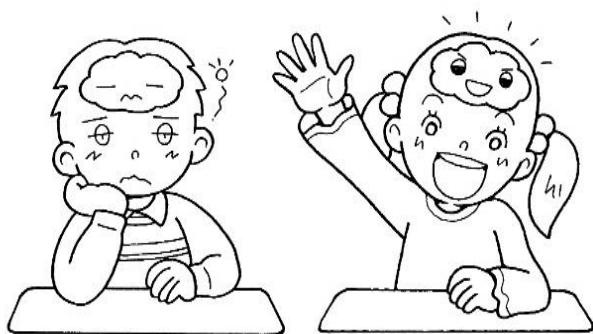
給食だよ

新学期が始まり約1ヵ月が過ぎ、新しい生活に慣れたでしょうか？

みなさんは、毎日朝ごはんを食べてから学校に来ていますか？ 学校で勉強に集中するために、また丈夫な体をつくるために、朝ごはんは欠かせません。バランスの良い朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう。

朝ごはんを脳を働かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をめぐと、昼食までエネルギーが補給されないので、集中力がなくなったり、イライラしたりします。

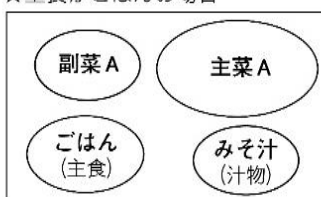


栄養バランスがひと目でわかる献立

献立の立て方

- ①主食を決める。
- ②主食にあう主菜・副菜を考える。

★主食がごはんの場合



主菜A(例)

卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆

副菜A(例)

青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合



主菜B(例)

目玉焼き ベーコンエッグ

ハムステーキ 魚のムニエル

副菜B(例)

野菜サラダ 果物



忙しい朝は、時間をかけずに用意をすることが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。

給食レシピ紹介♪

初鯉の東煮

☆材料(4人分)☆

- ・かつお(60~70g) 4切れ
- ・しょうが 1かけ …おろす
- ・酒 大さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・しょうゆ 大さじ1・1/2
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ2
- ・水 小さじ2
- ・いりごま 適量

☆作り方☆

- ①鯉にしょうがのおろし汁、酒で下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③調味料を火にかけ、②の魚を絡める。
- ④ごまをかけ、完成♪

〈4月分食材の主な生産地〉

- ・玉ねぎ…北海道
- ・じゃがいも…北海道
- ・人参…徳島
- ・しめじ…長野
- ・キャベツ…愛知
- ・ごぼう…青森
- ・大根…千葉
- ・ねぎ…千葉
- ・白菜…茨城
- ・きゅうり…埼玉
- ・小松菜…埼玉
- ・青梗菜…茨城
- ・清見オレンジ…愛媛
- ・いんげん…沖縄
- ・米…長野
- ・さつまいも…千葉
- ・鶏肉…岩手
- ・ちくわ…青森
- ・豚肉…群馬
- ・鮭…チリ
- ・鰯…韓国
- ・牛乳…千葉



旬の食材



アスパラガス、春キャベツ、山菜、初鯉等の食材を、給食に使っています。