



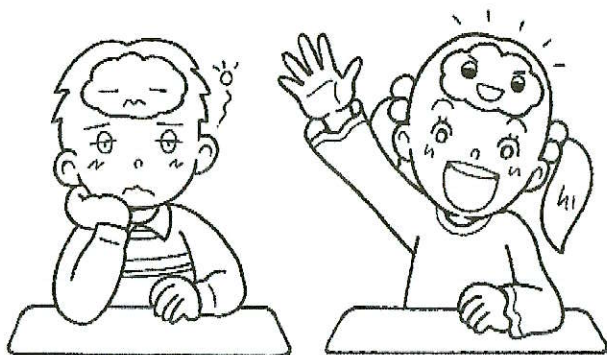
# 給食たより

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。

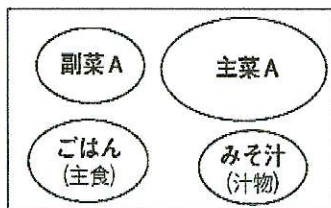


## 栄養バランスがひと目でわかる献立

### 献立の立て方

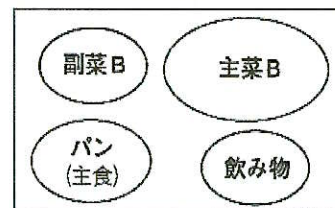
- ①主食を決める。
- ②主食にあう主菜・副菜を考える。

### ★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
- 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
- ・人参…徳島
- ・キャベツ…愛知
- ・大根…千葉
- ・白菜…茨城
- ・小松菜…埼玉
- ・せとか…愛媛
- ・米…長野
- ・鶏肉…岩手
- ・豚肉…群馬
- ・さば…ノルウェー
- ・じゃがいも…北海道
- ・いんげん…沖縄
- ・ごぼう…青森
- ・ねぎ…千葉
- ・きゅうり…埼玉
- ・さつまいも…千葉
- ・いちご…茨城
- ・セロリ…茨城
- ・ちくわ…青森
- ・鮭…チリ
- ・牛乳…千葉

※鯉は、春と秋に旬があります。春の鯉は初鯉、秋の鯉は戻り鯉と言われます。初鯉は脂が少なく、さっぱりとしています。戻り鯉は脂がのって、濃厚です。鯉には疲労回復効果のあるビタミンB1や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、EPAやDHAといった体によい油などが豊富に含まれています。