

食育だより



愛称：ミーナ
© 桜あおい

R4.3発行
第33号
壬生町教育委員会

生活のリズムを整えて元気に過ごそう

しっかり食べよう朝ごはん!



毎日を元気で過ごすためにも生活リズムを整えることは大切です。

<早寝・早起き・朝ごはん>で規則正しい生活のリズムを身に付けましょう。

生活リズムを整えることで、身体の調子もよくなり、免疫力の向上にも繋がります

夜

早寝

十分に睡眠をとる事で
体の疲れが回復します。
成長に必要なホルモンも
夜活発に分泌されます。



朝

早起き

早起きして登校迄の時間を
作ることで、しっかり
朝食→排便と体のリズムが
整います。



昼

活動

朝ごはんを食べた
栄養をもとに、
元気に勉強・運動に
取り組むことが
出来ます。



朝

朝ごはん

朝ごはんは午前中のエネルギー源!
朝ごはんをしっかり食べる事で
脳にエネルギーが補給されて
頭の働きがupします。
朝食を、目で見て、においをかぎ、味わいながら食べる
ことで、体温が上昇し体全体が目覚めていきます。



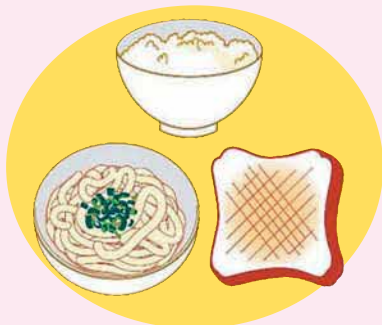
朝ごはん、これを食べて効果UP!!

主食・主菜・副菜の揃った朝ごはんが理想です。前日に下準備をしたりして、出来るだけ栄養バランスの良い朝ごはんになるように工夫してみましょう。

主食

① エネルギーになる

ごはん・パン・麺類等の
炭水化物を多く含むもの



主菜

② 体を作る

魚・肉・卵・豆腐料理等、
たんぱく質を多く含む食品
を使った料理



副菜

③ 体の調子を整える

野菜を使った料理や果物等
寒い季節は野菜たっぷりの
味噌汁も good!



学校給食週間

小中学校で、特別献立が実施されました。

私たちの祖先が、地域の自然に合わせて四季折々にいろいろな産物を作り、それを利用した料理を生み、受けついできたものや、現代風にアレンジされた地産地消の食材を使った各地の料理を、未来ある子どもたちへ、栃木県の食文化として伝えていきたいと、給食週間に『栃木の味めぐり給食』を実施しました。

足利市で製造されている、じゃが芋入り焼きそば専用のソースを使った『じゃが芋入り焼きそば』

(子供たちの声)
じゃが芋が入っている焼きそば、初めて食べたけどおいしかった。



足利市

menu

・じゃが芋入り焼きそば ・えびボールのスープ

かんぴょうをたっぷり使ったホカホカ温かグラタン

壬生町



menu

・かんぴょうグラタン ・壬生町産トマトのスープ
・とちおとめ苺の米粉パン

(子供たちの声)
いもぐし風の味が濃かったので、ご飯が進んだ。

那須烏山市



menu

・混ぜご飯の具 ・いもぐし風 ・根菜のすまし汁

宇都宮市

(子供たちの声)
餃子風あんかけ丼が食べやすく美味しかった。



menu

・餃子風あんかけ丼 ・大根の中華漬け ・ワンタンスープ

給食週間メニューのレシピ 【かんぴょうのグラタン】

| 材料 | 4人分 | 材料 | 4人分 |
|-----------|------|---------|------|
| サラダ油 | 5g | 塩・こしょう | 適量 |
| かんぴょう | 25g | コンソメ | 適量 |
| 玉葱 | 120g | ホワイトソース | 300g |
| 鶏肉角切又は小間切 | 80g | パン粉 | 8g |
| マカロニ | 20g | 粉チーズ | 10g |
| おろしたんにんにく | 少々 | | |



《作り方》

- かんぴょうは、戻す前にキッチンバサミで2cm程度に切ってから戻す。
- 玉葱は薄くスライスする。
- 玉ねぎをサラダ油で炒めしんなりしたら、鶏肉を入れてしっかり火を通す。

- ホワイトソースは、市販のものでも、小麦粉とバターと牛乳で手づくりしたものでもOK。
- ③に、塩コショウ・コンソメ・④のホワイトソースを入れてよく混ぜ味を整える。
- ⑤を耐熱用の器によそって、上にパン粉と粉チーズを振ってオーブン又はオーブントースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。