

タイトル決定! 今年度の給食だよりは、「もぐもぐタイム」というタイトルでお知らせしていきます。
みなさんからたくさんの応募があり、ありがとうございました。すばらしいタイトルばかりでした。
“もぐもぐ”と、しっかりかんで食べると、体にいいことがいっぱいあります。
新年度が始まり1か月がたちましたが、疲れはたまっていませんか。元気に過ごす秘訣として、1日の
パワーのもとである朝ごはんを見直して体調をととのえましょう。

大切な朝ごはん

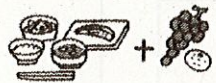
あ さのはじまり、朝ごはん



さ あ、しっかり食べよう!



こ 飯におかずはもちろん
くだものも食べるとベター



は やおきして体を動かし、
もりもり食べよう



ん 、スルっとすっきり毎日トイレ
をすませ、気持ちよく登校!



毎日朝ごはんを食べることで体に規則正しい生活リズムが生まれます。
食べた物はおなかを刺激し、便通をよくします。



ごはんだけ、パンだけ、くだものだけなどでは、朝ごはんの効果が
出にくいです。いろいろな食品を組み合わせてとることが大切です。



元気はつらつ!

からだのうご
こしを動かす
エネルギーになります。



早寝早起き
をして、空腹感
を感じられると
おいしく食べ
られますね。

★朝ごはんにもおすすめの給食レシピ★ 〈三色和え 4人分〉

【材 料】・キャベツ 約1/6個 ・にんじん 約1/8本 ・水菜 約2株
・しょうゆ 大さじ1 ・みりん 小さじ1/2 ・白ごま 適量

【作り方】①キャベツ、にんじんは小さめの短冊切りにし、それぞれゆでる。ざるにあげ冷ます。
②水菜はゆで、水で冷まし水気を絞り2cmほどに切る。
③①、②調味料をまぜあわせ、白ごまをかける。

ごまを、刻みのり、かつお節、桜えび、
ちりめんじゃこ、青のりなどにアレンジ
すれば、いろいろな味を楽しめます!

他の
野菜でも
おいしい
ですよ!

〈あげの含め煮 4人分〉

【材 料】・厚揚げ 1枚 ・砂糖 大さじ1 ・しょうゆ大さじ1 ・みりん 小さじ1
・酒 小さじ1/2 ・だし汁100mL

【作り方】①あげは油抜きをし、大きめの角切りにする。
②だし汁、調味料をあわせた中に入れ、煮る。

前日に作っておけば、翌朝、

味がしみたおいしい主菜になります!



〈手作りひじきふいかけ 4人分〉

【材 料】・ひじき 大さじ1 ・かつおぶし 1袋(2.5g) ・白ごま 大さじ1
・砂糖 小さじ2 ・しょうゆ・酒・みりん 各大さじ1

【作り方】①ひじきは戻す。

甘い味はご飯がすすみますね!

②①と調味料を鍋に入れ、煮る。

③かつおぶしとごまを加え、水分がなくなるまで炒り煮にする。



5月22日(火)

福井しあわせ元気国体

おもてなし給食【長崎県】

長崎ちゃんぽん

豚肉、かまぼこ、野菜などたくさんの具材をラードで炒めて
中華風のスープを加え、太めの麺を入れて煮た料理です。

いろいろな説がありますが、ひとつは、昔、中華料理店の
店主が、日本を訪れていた中国人留学生に、安くて栄養

たっぷりの食事を食べさせるため考えられたと
いわれています。



福井県

長崎県(ながさきけん)

あじ



…4月から6月、長崎では、あじが全国で
一番たくさん獲れます。身が締まり、
とてもおいしいと、評判です。