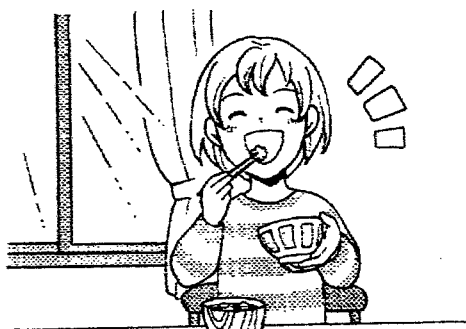


給食だより 5月

甲斐市立竜王北小学校

朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにとても大切で、わたしたちにとって、よいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていってください。

1日は朝ごはんから始まる

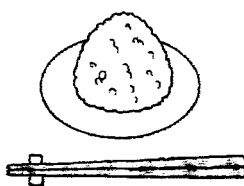


朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

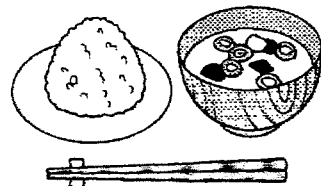
朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)



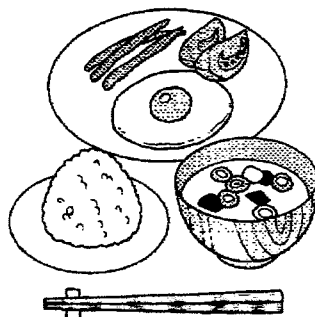
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん（おにぎり）やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。

ステップ (主食+1品)



主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。

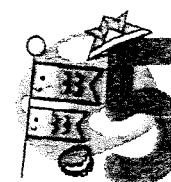
ジャンプ (バランスを考える)



主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

簡単給食レシピ〈4人前〉

お手軽でお財布に優しいひき肉料理の紹介です。



☆タコライス☆

材料 ひき肉400g たまねぎ1個 レタス4枚 トマト1個
A（ケチャップ 大さじ8 ウスターソース 大さじ4 カレー粉 小さじ2）
塩こしょう適量 サラダ油適量 ごはん4杯

- ① たまねぎみじん切り、レタス千切り、トマト角切り。Aの調味料を混ぜておく。
 - ② フライパンを温めサラダ油を入れ肉を炒めて、肉の色が変わったらたまねぎを入れてたまねぎが透き通るまで炒めて塩こしょうをふる。
 - ③ ①で混ぜた調味料を②に入れ煮詰め、味を見て足りなければ塩で調節。
 - ④ ご飯を入れた器に③を入れレタスとトマトで飾る。
- ※チーズや玉子など、またマヨネーズのトッピングもおすすめです。

☆キャベツの甘辛炒め☆

材料 キャベツ半分 たまねぎ1個 ひき肉400g A（しょうゆ大さじ4 砂糖小さじ4 みりん大さじ3 酒大さじ2 かたくり粉大さじ1 だしの素小さじ2）

- ① キャベツ、たまねぎを食べやすい大きさに切る。Aの調味料を混ぜておく。
 - ② フライパンに分量外のごま油を熱し、肉を炒め色が変わったら野菜を入れ炒める。
 - ④ しんなりするまで炒めたらAを入れ全体にからめて仕上げる。
- ※おろし生姜をお好みで入れて下さい。ピリ辛にしてもO。

☆大根のあんかけ☆

材料 大根15cm 豚肉150g おろし生姜1片 水溶き片栗粉適量
A（砂糖大さじ1.5 みりん大さじ2 しょうゆ大さじ2 酒大さじ2 だし汁200cc）

- ① 大根を食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋にAと大根、肉、生姜をいれ中火で煮こむ、混ぜてアクも取る。
 - ③ 20分ほど煮込み大根が煮えたことを確認して、味をしょう油でととのえる。
 - ④ 水溶き片栗粉入れ、とろみをつけて仕上げる。
- ※大根を薄くいちょう切りにすると早く煮えます。ボリュームを出したいときは乱切りで。

