



食育だより

「早起き 早ね 朝ごはん」で、元気に学校生活を！

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

頭と体を目覚めさせる朝ごはん効果

栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、成長、体力、集中力、学習能力にも影響があります。

季節の山菜 「ぜんまい」

4月の給食で、小学1年生が、お皿の上のぜんまいを見て「これ、なあに？」と話していました。5月9日に「切り干し大根の炒め煮」で食べます。

●時期： 4月下旬～5月中旬。沢沿いの湿り気のある斜面を好み、大群落を形成する。春先の若芽は、銭が回転しているように見えるので銭舞(ゼニマイ)と呼ばれたことから名付けられた。

●食べ方： 茹でてから天日に3～4日干して保存し、水で戻してから料理に用いる。煮物、炒め物、鍋物にする。

山菜は、食文化として根付き、その採り方、処理や食べ方、保存の仕方が大切に伝えられています。『ふるさと秋田の食百選 あきた郷味風土記』より

給食レシピ ルーローハン

<材料 4人分>

- ・豚バラブロック肉 400g
- ・しょうが 1かけ
- ・干し椎茸 2枚分
- ・ごま油 大さじ1
- ・砂糖※ 大さじ2
- ・料理酒 大さじ2
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・干し椎茸の戻し汁 200ml
- ・ごはん 4人分

<作り方>

- ① しょうがをみじん切りにする。(またはすりおろす) 干し椎茸は、水で戻してあらみじんに切る。豚肉は 1.5～2cm の角切りにする。
- ② 深めのフライパンまたは鍋にごま油を入れて熱し、しょうがを炒め豚肉を加えて色が変わるまで中火で炒める。干し椎茸を加え、砂糖、料理酒、オイスターソース、酢、戻し汁を加えて混ぜ、落としふたをして、弱火で 30 分煮込む。
- ③ ②をごはんの上のにせる。

☆ゆで卵を②と一緒に煮て、煮卵と一緒に食べるとおいしいですよ！

☆ゆでた小松菜やチンゲンサイを添えても OK！

※給食では、中ざら糖を使います。

給食レシピ フレンチトースト

<材料 4枚分>

- ・食パン(6枚切り) 4枚
- ・卵 2個
- ・牛乳 200ml
- ・砂糖 大さじ2
- ・バター 20g
- ・はちみつ お好みで

<作り方>

♡給食の調理は、スチームコンベクションオーブンを使用します。

- ① 食パンを半分に切る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、牛乳、砂糖を加え、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ③ バットに②の液を入れ、食パンの両面を浸し、10分程漬けこむ。
- ④ 中火で熱したフライパンに有塩バターを入れて溶かし、③を入れて焼く。焼き色が付いたら裏返してふたをし、弱火で2分程焼く。
- ⑤ 両面に焼き色が付いたら火から下ろし、皿に盛り付けてはちみつをかける。

☆給食では、大湯村産のはちみつをフレンチトーストの上にかけて提供します。