

# 2月食育だより

## 1日のスタートは朝ごはんから!

### 朝ごはんの効果

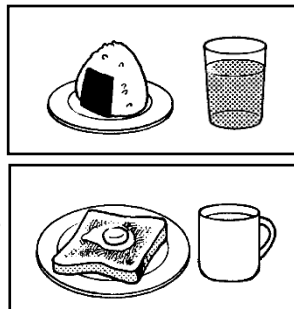
朝ごはんを食べると体温が上がり、視覚や味覚などのさまざまな感覚が刺激されて体が目覚めます。また、脳や体へエネルギーが補給されたり、排便を促したりする効果もあります。

朝ごはんを食べて体を活動モードにしましょう。



### 朝食にプラスα

主菜、副菜、汁物、果物などをもう1品プラスしてみましょう。



子どもたちは学校で勉強に運動にフル活動です。元気に充実した学校生活を過ごすためにも、朝食をしっかり食べて登校することが大切です。まずは、何か食べることが基本ですが、できるだけ栄養のバランスを整え、食べたものを効率よくエネルギーにすることが大事です。



### 給食レシピ 豚肉のスタミナ焼き

<作り方>

<材料 豚肉 6枚分>

- 豚肩ロース 50g程度 6枚
- 油 適量

- 大根はすりおろして軽く水気を切る。耐熱容器に大根おろし、焼き肉のタレ、にんにくを入れて混ぜる。レンジで1分程度加熱する
- フライパンで豚肉を焼く。①のソースをかける。※ソースと一緒に焼いてもOK

<ソース>

- 大根 150g
- 焼き肉のタレ 100g
- おろしにんにく 適量

給食では、肉をオープンで焼いています。夏は肉に下味をつけてから焼きます。冬は、焼いた肉が冷めると脂がかたまってしまいますので、焼いた肉の上に熱い大根おろしソースをかけています。ソースがあった方が好きという人が多いです。焼き肉のタレの量は、お好みで調整してください。

### 作り置きをして活用! ごまねぎソース

<材料>

- ねぎ 100g
- ごま油 20g
- 白すりごま (または白ねりごま) 30g
- 白いりごま 30g
- みそ 60g
- 三温糖 (または上白糖) 50g
- しょうゆ 20g
- 料理酒 30g
- 水 適量

<作り方>

- ねぎを小口切りにする。鍋を熱し、ごま油でねぎを炒める。
- 白すりごま、白いりごまを加える。
- みそ、三温糖、しょうゆ、料理酒を混ぜ合わせ、鍋に入れ加熱する。水を適量加え、ペースト状に仕上げる。



焼いた魚や肉にかけたり、ひき肉と一緒に炒めてごはんのにせたり、野菜と一緒に炒めたり・・・ごはんのおかずにあうソースです。



- ◎たらのごまねぎソース焼き ⇒ たら切り身にごまねぎソースを塗り、グリルで焼く。
- ◎鶏肉のごまねぎソース ⇒ 鶏もも肉の切り身に、塩、こしょうをふり、油を敷いたフライパンで両面を焼き、ごまねぎソースをかける。