

# 食育だより 5月号

令和5年5月19日  
大村市学校給食センター



新年度が始まってひと月がたち、新しい生活にも慣れてきた頃かと思いますが、疲れがでやすい時期でもあります。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

## 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになります。これから、中学校は20日に体育大会、6月には中総体があります。小学校は28日に運動会を実施する学校があります。熱中症やエネルギー不足にならないよう、朝ご飯をしっかり食べ、力を出し切ってがんばってほしいです。

給食レシピより、簡単に朝ご飯におすすめのおかずを紹介します♪



### お魚ふりかけ

5人分

ツナ	50g
にんじん	25g
ごま	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
さとう	小さじ1
水	大さじ1

〈作り方〉

- ① にんじんは、みじん切りにする。
- ② 材料をすべて合わせて煮る。
- ③ 水分をとばしたら、出来上がり。

小学校の給食では、かつお角煮で作っています。

### キャベツのじゃこ炒め

5人分

キャベツ	150g
小松菜	50g
玉ねぎ	75g
ちりめんじゃこ	15g
うすくちしょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1

〈作り方〉

- ① キャベツは1cm幅、小松菜は2cm幅、玉ねぎはスライスする。
  - ② ごま油で玉ねぎを炒め、キャベツを入れて炒める。
  - ③ じゃこを入れ、調味する。
  - ④ 小松菜を炒めて、色よく仕上げる。
- ※じゃこは、かつお節でもOKです。

玖島中の卒業生が会社を作り商品化した「ニボレンジャーのカレー味」です。



### ニボレンジャーのカレー味

10人分(作りやすい量)

煮干し	20g
砂糖	小さじ1/2
カレーパウダー	小さじ1/3
水	大さじ1

〈作り方〉

- ① 煮干しを電子レンジで1分半~2分加熱する。(600W)
- ② 砂糖、カレー粉、水を合わせて電子レンジで1分加熱する。
- ③ ①と②を合わせる。

### きゅうりのかりかり漬け

5人分

きゅうり	50g
にんじん	25g
こいくちしょうゆ	大さじ1
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1

〈作り方〉

- ① きゅうりは縦半分に切り、1cm幅に切る。にんじんは、せん切りにする。
- ② 調味料を合わせ、①を和える。