



# 早寝・早起き・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 Tel.29-1662  
食育センター Tel.29-1663 昭和調理場 Tel.22-6111 養正調理場 Tel.28-1590  
滝呂小学校 Tel.22-0657 池田小学校 Tel.22-0883 北栄北陵調理場 Tel.27-8400

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、朝ごはんを見直してみましょう。

## 朝ごはんには、3つのスイッチが隠れています！

### 朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 朝ごはんの内容をチェックしてみよう！

- 主食(ごはん、パン、麺など)を食べている
- 主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)を食べている
- 副菜(野菜、きのこなど)を食べている
- 汁物(みそ汁、スープなど)を食べている



上の三つのスイッチを入れるためには、朝ごはんの内容も大切です。主食、主菜、副菜、汁物がそろるように意識していきましょう。

### ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



### ◆今月の魚◆

- <切り身>  
・一口大の魚>  
7日(木)かつお  
15日(月)さわら
- <丸ごと食べる魚>  
22日(金)やきししゃも

## パッケンからの野菜メモ

元気もりもり 病気の予防

カボチャ、アスパラガスなど ビタミンが多く含まれているよ！

おなかすっきり

ごぼう、きのこ、れんこんなど 食物繊維が沢山含まれているよ！

目がはっきり

人参、小松菜、トマトなど ビタミンAが沢山含まれているよ！

おはだ びかびか

ピーマン、大根、キャベツなど ビタミンCが沢山含まれているよ！

骨や血液を作って ぐんぐん 成長

チンゲン菜、小松菜、水菜など カルシウムや鉄が多く含まれているよ！

野菜のひみつを覚えよう！！

### エネルギーが足りない！

ねえねえ エネルギーが足りないよ！

ええ？ どうすればいいの？

朝ごはんは、脳のエネルギーに変わって、脳のエネルギーになるんだよ。

まず朝ごはんを食べよう！

脳を動かすのはブドウ糖だけなんだ！

えっ！か！じゃあ、しっかり食べないとなんかやばい！

待ってました！

## 組み合わせ自由自在 かき揚げ

【材料】5人分

- たまねぎ 1個
- さつまいも 中1/2本
- カット茭わかめ(乾燥) 2g
- 竹輪 80g
- 小麦粉(打ち粉) 大さじ2
- 小麦粉 大さじ6
- ベーキングパウダー 小さじ1/3
- 水 大さじ6
- 揚げ油 適量

衣

【下準備】

- 3mm程度幅に切る
- 幅5mm長さ2cm程度に切り、水にさらす
- 水で戻す
- 5mm程度に切る

【作り方】

- ①すべての食材と小麦粉(打ち粉)を入れて混ぜる。
- ②小麦粉とベーキングパウダーと水を混ぜる。(混ぜすぎないように注意する)
- ③②に①を入れて、サクッと混ぜる。
- ④一人分に分けて、揚げ油の中に入れて揚げる。(揚げ油の温度は、160度~170度程度)

ポイント:かき揚げは、揚げ油に入れるときに広がりやすいので、お玉やフライ返しに一人分をのせてから、すべらせるように、揚げ油に入れると崩れにくいです。

月	火	水	木	金
				<p>1 やさいサラダ かぼちゃのグラタン(乳) レタススープ 【主食】くろコッパン(乳)</p>
<p>4 みどりの日</p>	<p>5 こどもの日</p>	<p>6 振替休日 ふりかえきゅうじつ</p>	<p>7 かつおのあげがらめ かしわもち ブロッコリーのあえもの わかたけしる 【主食】くろまめおこわ</p>	<p>8 ちくわのおこのみあげがらめ ゆかりあえ みそしる 【主食】むぎごはん</p>
<p>11 あげどうふのやさいあんかけ(たれべつづけ) きりぼしだいこんのいために しろみそしる 【主食】むぎごはん</p>	<p>12 イタリアンサラダ フランクフルトイリ スクランブルエッグ(たれべつづけ) (じよきよしよく:たれかけ) ▲どうにゅうポタージュ(ノンミルク) 【主食】コッパン(乳)</p>	<p>13 ぶたにくのしょうがだれかけ すのもの どろこんぶじる 【主食】むぎごはん</p>	<p>14 にんじんサラダ いかのこうみあげ ちゅうかに 【主食】もちげんまいごはん</p>	<p>15 さわらのさんしょうやき ごまあえ すましる 【主食】たけのごはん</p>
<p>18 わふうおろしハンバーグ(たれべつづけ) こまつなどコーンのいためもの なめこのみそしる 【主食】むぎごはん</p>	<p>19 レタスのサラダ ★ぶたにくのたじみトマトソースかけ(たれべつづけ) ポテトスープ 【主食】しよくパン(乳)(チョコクリーム(乳))</p>	<p>20 ▲かきあげ(ノンエッグ) ハリハリづけ きつねうどんのしる 【主食】いっしよくうどん</p>	<p>21 ちゅうかいだめ ★とりにくとレバーのケチャップがらめ あさりのスープ 【主食】むぎごはん</p>	<p>22 やきししゃも おひたし しんじゃがのにもの 【主食】もちげんまいなめし</p>
<p>25 かいそうサラダ シュガービーンズ カレーシチュー(乳)(じよきよしよく) 【主食】むぎごはん</p>	<p>26 たまごのわふうあんかけ(たれべつづけ) ひじきのいために ぶたじる 【主食】むぎごはん</p>	<p>27 ナムル あげぎょうざ ミルクプリン(乳) わかめスープ 【主食】キムチチャーハン</p>	<p>28 あつあげのそぼろあんかけ にびたし さわにわん 【主食】もちげんまいごはん</p>	<p>29 ごぼうのソテー とりにくのガーリックやき メロン ミネストローネ 【主食】くろコッパン(乳)</p>

