



早寝・早起・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

パックンからの野菜メモ

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！

朝7:00...

ええ？ どうすればいいの？

ねえねえ エネルギーが足りないよ！

脳のエネルギーに なるんだよ

まず朝ごはんを食べて！ こはんはブドウ糖に変わって

脳のエネルギーに なるんだよ

ブドウ糖だけ じゃあ足りない！

待ってました！ やったあ！

えっか！ じゃあしつかり 食べないとな

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。

中学校 盛り付け図

食育センター 養正調理場

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|--|---|
|  |  |  |  | <p>1 野菜サラダ</p>  かぼちゃのグラタン(乳)  レタススープ 〔主食〕 黒コッパン(乳) |
| <p>4 みどりの日</p> | <p>5 こどもの日</p> | <p>6 振替休日</p> | <p>7 柏餅</p>  軽の揚げがらめ  ブロccoliの和え物  若竹汁 〔主食〕 黒豆おこわ | <p>8 竹輪のお好み揚げがらめ</p>  ゆかり和え  みそ汁 〔主食〕 麦ごはん(納豆) |
| <p>11 揚げ豆腐の野菜あんかけ(たれ別付け)</p>  切り干し大根の炒め煮  白みそ汁 〔主食〕 麦ごはん | <p>12 イタリアンサラダ</p>  フランクフルト入りスクランブルエッグ(たれ別付け)(除去食:たれかけ)  ▲豆乳ポタージュ(ノンミルク) 〔主食〕 コッパン(乳) | <p>13 豚肉の生姜だれかけ</p>  ヨーグルト(乳) 酢の物  とうろ昆布汁 〔主食〕 麦ごはん | <p>14 人参サラダ</p>  いかの香味揚げ  中華煮 〔主食〕 もち玄米ごはん | <p>15 鯖の山椒焼き</p>  ごま和え  すまし汁 〔主食〕 たけのこごはん |
| <p>18 和風おろしハンバーグ(たれ別付け)</p>  小松菜とコーンの炒め物  なめこのみそ汁 〔主食〕 麦ごはん | <p>19 レタスのサラダ</p>  ★ 豚肉の多治見トマトソースかけ(たれ別付け)  ポテトスープ 〔主食〕 食パン(乳)(チョコクリーム(乳)) | <p>20 ▲かき揚げ(ノンエッグ)</p>  ハリハリ漬け  きつねうどんの汁 〔主食〕 一食うどん | <p>21 中華炒め</p>  鶏肉とレバーのケチャップがらめ  あさりのスープ 〔主食〕 麦ごはん | <p>22 焼きししゃも</p>  お浸し  新じゃがの煮物 〔主食〕 もち玄米菜飯 |
| <p>25 海藻サラダ</p>  シュガービーンズ  カレーシチュー(乳)(除去食) 〔主食〕 麦ごはん | <p>26 玉子の和風あんかけ(たれ別付け)</p>  ひじきの炒め煮  豚汁 〔主食〕 麦ごはん | <p>27 ナムル</p>  ミルクプリン卵入り(乳)  揚げ餃子  わかめスープ 〔主食〕 キムチチャーハン | <p>28 厚揚げのそぼろあんかけ</p>  煮浸し  沢煮椀 〔主食〕 もち玄米ごはん | <p>29 ごぼうのソテー</p>  鶏肉のガーリックやき  ミネストローネ 〔主食〕 黒コッパン(乳) |

