

お家の方といっしょに読みましょう！ 給食だより



ごはん まあだ！

平成 29年 5月 朝倉郡学校給食会

木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。早いもので、新学期が始まって1か月がたちました。より充実した学校生活を送るためにも、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。

食べ物クイズ

朝ごはんはパワーの源です！

みなさんは毎日、どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんの働きを見直し、どんなものを食べたらいいか考えてみましょう。

<3つのスイッチ>

①頭のスイッチ

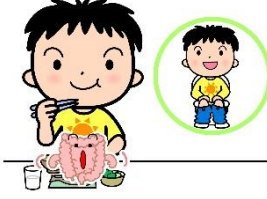


朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。また、朝ごはんは1日の生活リズムを整えたり、腸の働きを促して排泄のリズムを作ったりする役割もあります。

②体のスイッチ



③おなかのスイッチ



<栄養バランスのよい朝ごはん>

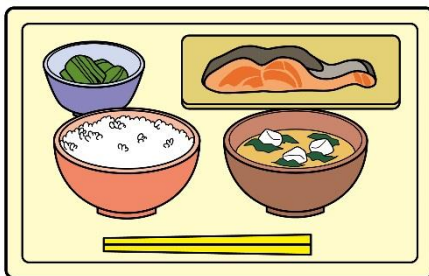
主食・主菜・副菜をそろえると体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

副菜

野菜やきのこなどを多く使った料理
→体の調子をとのえる

主食

ごはん・パン・麺
→体を動かす
エネルギーになる



主菜

肉・魚・卵・豆などを多く使った料理
→体を作る

汁もの

みそ汁やスープなどの料理
→足りない栄養素を補う

朝ごはんをおいしくきちんと食べるためには、時間に余裕をもちましょう。そのためにも前日に学校の準備をしておき、早寝早起きを心がけるようにしましょう。

イロハモ じゃがいものみそ汁～だしをとって作ろう～

【材料】 4人分

- 水・・・・・・・・800ml
- 煮干し(いりこ)・・20g
- みそ・・・・・・・・60g
- 油揚げ・・・・・・・・1枚
- じゃがいも・・・・160g
- ねぎ・・・・・・・・20g

【作り方】

みそ汁の実は、季節の野菜を使うといいですね。わかめを加えると、栄養バランスもさらに良くなります。

- ① なべに水を入れ、頭とはらわたを取った煮干しを入れておく。
- ② じゃがいもは厚さ1センチのいちょう切り、ねぎは5ミリ幅の小口切り、油揚げは1センチ幅の短冊切りにする。
- ③ ①の煮干しの入った鍋を火にかけ、強火で加熱する。沸騰したら、中火で4～5分加熱し、だしがとれたら煮干しを取り出す。
- ④ じゃがいもを入れて煮、やわらかくなったら油揚げを入れ、最後にねぎを入れる。
- ⑤ 沸騰したら、みそを入れ、再び沸騰したらすぐに火を消す。

だしのいろいろ

煮干しのほかに、こんぶやかつおぶしなどからとるだしがあります。

こんぶ

こんぶを水から入れてしばらくおき、火にかけ、沸騰直前に取り出す。



かつおぶし

ふつとした湯にかつおぶしを入れ、再び沸騰したら火を消し、かつおぶしがしずんだらこして使う。



「夏も近づくと八十八夜」



5月2日は、八十八夜、そして緑茶の日です。八十八夜につんだお茶(新茶)を飲むと、病気をしないとも言われますが、昔から、お茶にまつわる言葉がたくさんあります。

クイズ「〇〇も出ばな」

〇〇には次のどのお茶があてはまるでしょう。

- ①新茶しんちゃ
- ②緑茶りよくちゃ
- ③番茶ばんちゃ

おいしいはなし

「でんぷん」いろいろ

新じゃがの季節になりました！肉じゃが、ポテトサラダなど、いろいろな料理を作って味わいたいですね。

ところで、じゃがいもは主成分がでんぷんであることから、片栗粉や春雨などの原料にもなっています。そこで、今月はでんぷんについて紹介します。

でんぷんは水に入れると沈殿とって、溶けずに底に沈んでしまうことから澱粉というようになりました。いろいろな植物からとれ、使い方も多少異なります。

片栗粉

もともとはカタクリという植物の根茎からつくられていましたが、今ではほとんどがじゃがいもから作られています。料理のとりみづけやかまぼこなどの加工品に使われています。



葛粉

くずという植物から作られるくずでんぷんは、葛切りやごま豆腐などに使います。

コーンスターチ

とうもろこしから作られるでんぷんで、お菓子などによく使われます。



クイズのこたえ

正解は③番茶です。

お茶の品質では、番茶より新茶や緑茶が上ですが、番茶でも入れたてのお茶はおいしいという意味です。入れたてのお茶は、目のさめるような緑色と香りで心も安らぎます。他にもお茶にまつわることわざがたくさんあるので、調べてみましょう。

へそで茶をわかつ



お茶をにごす