



ごはん まあだ!?

令和6年度2号 朝倉郡学校給食会

木々の緑が鮮やかさを増し、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カ月がたちました。充実した学校生活を送るために、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

早寝



早起き



朝ごはん



で一日元気



〈早寝、早起きの効果〉

★人間の体にはサーカディアンリズム（体内時計）と言われる1日のリズムがあります。体は、日の光を浴びる昼は活動が活発モードとなり、夜は体を休ませるモードになります。



〈朝ごはんの効果〉

★脳に必要な栄養がいきわたります。そして、集中力や学習能力が高まります。
★胃や腸が働き、活動を始めます。寝ている時に下がっていた体温も上がります。



昨年度の朝食摂取状況調査において、筑前町では「毎日朝ごはんを食べている」と回答した人が、全国平均よりも少ないことがわかりました。

朝ごはんには、一日を元気に過ごすためのパワーがあります。毎日食べていない人は、『家にあるものをとりあえず何か食べる』ことから実践してみましょう。朝ごはんを食べている人は、栄養バランスがよいか確認してみるのもいいですね。



♪ エフロンメモ ♪ 栄養たっぷり

マーボー豆腐



夏も近づく八十八夜



【材料】4人分

- 豆腐 …… 1丁
- 豚ミンチ …… 150g
- たまねぎ …… 1/2個
- にんじん …… 1/3本
- ゆでたけのこ …… 50g
- 干しいたけ …… 2枚
- 葉ねぎ …… 3本
- おろししょうが …… 少々
- おろしにんにく …… 少々
- サラダ油 …… 小さじ1
- 赤だしみそ …… 20g
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1/2
- しょうゆ …… 大さじ1
- トウバンジャン …… 少々
- 水 …… 1/2カップ
- 片栗粉 …… 小さじ2

【作り方】

- 1 野菜をみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。豆腐はさいの目切りにする。
- 2 豆腐はゆでて鍋の中で温めておく。
- 3 フライパンに油とトウバンジャン、にんにく、しょうがを入れ、火にかける。
- 4 3の香りがたってきたら、豚ミンチと葉ねぎ以外の野菜を炒める。
- 5 4に調味料Aと水を入れて煮立たせる。
- 6 豆腐の水気をザルで切って、5に入れる。水溶き片栗粉を回し入れる。
- 7 葉ねぎを入れて仕上げる。

ピリッとしたトウバンジャンの辛さで、食欲がない時もおいしく食べることができます。



八十八夜は、立春（節分の翌日）から数えて88日目にあたる日のことです。

茶摘みの歌にあるように、八十八夜は、5月上旬にあたり、ちょうど新茶が出回る時期になります。

八十八夜頃に摘んだ新茶を飲むと、一年のあいだ無病息災で過ごせると言われています。

福岡県の一産地である八女市の八女茶は、全国でも有名な高級茶です。給食では、お茶を入れて飲むことはありませんが、八女茶を使ったお茶ふりかけや八女茶ムースが給食に登場します。



ご自宅でも機会があれば、ぜひ今年の新茶を味わってみてはいかがでしょうか。