



ごはん まあだ!?

令和7年度2号 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ね。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も、朝ご飯をしっかり食べて一日をスタートさせましょう。

おいしい・楽しい! につながる 安全な給食

みんなで準備をしたり後片づけをしたり、一緒に食べたりすることを通して、食について学ぶ場が、給食の時間です。しかし、給食は安全であることが大前提になります。安全でおいしい・楽しい給食の時間になるように、みんなで考えてみましょう。

1 食べる環境を整えよう



準備をしているときや食べるときに、給食の中に異物が入り込むことがあります。

そこで、ごみをすてたり、給食に不必要なものは片づけたり、髪の毛は束ねたりして、食事にふさわしい環境づくりをしましょう。

2 よくかんで食べよう



よくかんで食べることで、食べ物は、口の中で小さくなり、だ液と混ざります。すると、のどを通りやすくなります。水分が少ない食べ物は、のどにつまりやすいので、しっかりかんで食べるようにしましょう。

3 おたがいを知ろう



私たちの周りには、食物アレルギーや病気、また、食文化の違いで、食べたくても「食べることができない」人がいます。みんなが安全でおいしく食べることができるよう、お互いを理解合いましょう。

★エフロンメモ★



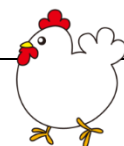
中華カレー

体や脳を目覚めさせる 朝ごはんの効果



朝起きた時の体や脳は、エネルギー切れの状態です。朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にする働きがあり、朝ごはんを食べて、エネルギーチャージをすることが大切です。

また、私たちの体には、時計（時計遺伝子という仕組み）があり、朝ごはんをきちんと食べることで、1日の活動をスムーズに始めることができます。朝ごはんを食べて、午前中から元気に活動しましょう★



【材料 4 人分】

豚肉スライス…200g
玉ねぎ…200g
にんにく…1/2本
ゆでたけのこ…50g
ピーマン…1個
にんにく…少々
生姜…少々
サラダ油…適量
三温糖…小さじ1
塩…少々
カレー粉…大さじ3
濃口しょうゆ…大さじ1
ケチャップ…50g
ウスターソース…小さじ1
片栗粉…小さじ2
ごま油…小さじ1
水…250ml

【切り方】

- ・人参、玉ねぎ、たけのこは、短冊切り
- ・ピーマンは、1cm幅に切る
- ・にんにくは、生姜はみじん切り

【作り方】

- ①サラダ油でにんにく、生姜を炒め、玉ねぎをいれて十分に炒める。
- ②豚肉、人参、たけのこの順で炒め、Aをいれてさらに炒める。
- ③②に水をいれて煮る。
- ④火が通ったら、ピーマンを入れ、濃口しょうゆ、トマトケチャップ、ウスターソースで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤最後にごま油をいれる。