



5月

給食だより



令和6年(2024年)
水戸市立上中妻小学校

朝ごはんはパワーをチャージしよう!

朝ごはんパワー その1 体温を上げて、 元気に活動ができる!

朝食を食べると、体温が上がり、血液の流れがよくなります。よくかむことで、脳や腸が働くスイッチが入ります。



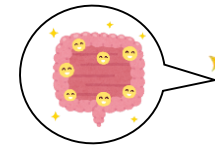
朝ごはんパワー その2 脳や体のエネルギーの もとになる!

ごはんやパンなどに含まれる炭水化物は脳のエネルギーとなります。朝食を食べないと、前日の夜から昼ご飯まで何も食べないことになり、脳のエネルギーが不足し、活発に活動ができなくなります。



朝ごはんパワー その3 おなかの調子を 整える!

野菜や果物は、体の調子を整える働きがあります。また、朝ごはんを食べることでおなかの活動を開始し、便秘予防になります。



早起きするには
何時に寝ればいいのか?

しっかり朝ごはんを食べるためには…

早寝・早起きがカギ!



朝ごはんを食べるには
何時に起きればいいのか?



☑ 朝ごはん診断

今日はどんな朝ごはんを食べましたか？
満点を目指しましょう！



みとちゃん

主食+主菜



おかず1品だけ
ヨーグルトだけ
バナナ 等だけ



主食+主菜
+副菜



何も食べて
いない



主食だけ



主食+汁物



主食+主菜
+汁物



主食+主菜+
副菜+汁物



☹️ 20点

朝ごはんを食べていない人は、まずは何か食べましょう。
ヨーグルトだけ、バナナだけなど単品のみ食べている人は、ごはんやパンなどの**主食**を食べるようにしましょう。



😓 40点

主食のみ食べている人です。たんぱく質もとれるように、肉・魚・卵・大豆製品などを使った**主菜**も食べるとよいでしょう。



😊 60点

主食ともう1品食べている人です。もう1品増やして、**主食と主菜と副菜**をそろえましょう。



😊 80点

主食と2品を食べている人です。栄養バランスのよい朝ごはんにするために、**主食と主菜と副菜と汁物**をそろえましょう。



😊 満点

栄養バランスの整った朝ごはんを食べています。これからも続けていきましょう。



5月の行事食



5月5日のこどもの日は、「端午の節句」ともいいます。「端午の節句」は子どもの健やかな成長を願う日です。

「端午の節句」には、「柏もち」や「ちまき」を食べる習慣があります。ちまきを食べる習慣は中国から伝わったものですが、柏もちを食べる習慣は日本独特の文化です。

柏の木は、新しい芽が出ないと古い葉が木から落ちないことから、「後継ぎがいなくなる」縁起のよい木とされています。

そのため、端午の節句では縁起を担いで柏もちを食べるようになりました。

水戸市では、たくさんの農産物が生産され、MITOごはんでも提供しています。今年度は水戸市で生産されている食材について紹介します。



みとちゃん

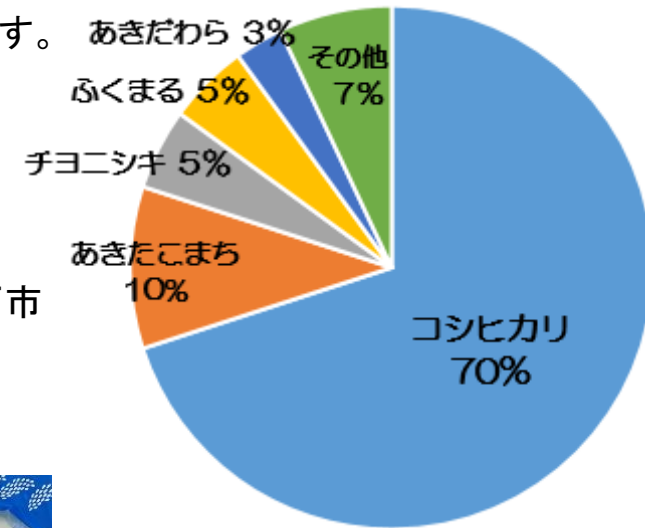
地産地消～水戸市の食材について知ろう～

もうすぐ田植えの季節ですね。今月は水戸市産の「米」について紹介します。

水戸市は那珂川流域や常澄地区で米作りが盛んで、市の農業産出額ランキングで1位は「米」です。1番多く収穫されている品種は「コシヒカリ」ですが、米にはさまざまな品種があり「あきたこまち」や「ゆめひたち」、「ふくまる」、「ちよにしき」なども生産されています。

給食のごはんは、水戸市産「コシヒカリ」100%で、産地は主に渡里、上中妻、内原地区です。MITOごはん提供している「みとちゃん団子」や「みとちゃん米パン」、「穂々の空(米粉麺)」は水戸市常澄地区の「コシヒカリ」の米粉を使っています。

地元の恵みに感謝していただきましょう。



「水戸市の米の品種別生産割合」
出典：JA水戸種子更新計画における
令和4年度水稲作付面積

我が家のおすすめ料理 ～豆・大豆製品をおいしく食べるレシピ～

生揚げの唐揚げ 具沢山てりタルソースがけ

レシピ紹介！

《千波小学校 2年生 保護者 尊田 多美さん 考案レシピ》

《材料(約4人分)》

| | | |
|-----------|------------|-------------|
| 生揚げ | 400g | (てり焼きのタレ) |
| 片栗粉 | 40g | B しょうゆ 大さじ2 |
| 揚げ油 | 適量 | B 酒 大さじ2 |
| | | B みりん 大さじ2 |
| (タルタルソース) | | B 砂糖 大さじ2 |
| ゆで卵 | 2個 | |
| きゅうり | 1/3本 | |
| 赤パプリカ | 1/4個 | |
| 玉ねぎ | 1/8個 | |
| A マヨネーズ | 40g(大さじ2弱) | |
| A ケチャップ | 5g(小さじ1強) | |
| A 牛乳 | 10g(小さじ2) | |

《作り方》

- ①生揚げは、食べやすい大きさ(2.5cm角)に切る。
- ②きゅうりは5mmの角切り、赤パプリカは粗みじん切り、玉ねぎはみじん切りにして水にさらしてから水気をよく切る。
- ③ボールに、粗く刻んだゆで卵、②の野菜類を合わせる。Aを加えてよく混ぜる。
- ④①の生揚げに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤鍋でBを煮立たせ、④を入れてからめる。
- ⑥器に⑤を盛り付けて、最後にタルタルソースをかける。



★おすすめポイント★

生揚げを子どもが大好きな唐揚げにして、ごはんのすすむ味付けにしました。タルタルソースに野菜を加えて栄養たっぷりに仕上げました。