



毎月19日は食育の日

(給食で使用している米は、瑞穂市でとれる「ハツシモ」です。野菜など食材は瑞穂市・岐阜県産のものをできる限り取り入れています。)

瑞穂市教育委員会

<p>かきりんです。瑞穂市産食材（ハツシモ以外）の使用を予定している日についています。</p>	<p>7日(火) さけのしおやき ごもくまめ ゆかりごはん とうふのみそしる</p>	<p>8日(水) ハムステーキのソースかけ アスパラガスとキャベツのソテー こめこいりパン コーンポタージュ</p>	<p>9日(木) さわらのてりやき ちくせんに むぎごはん なめこのみそしる</p>	<p>10日(金) <鯛開きの献立> あゆのかんに こまつなほくさいのごまあえ むぎごはん べいめんじる</p>
<p>13日(月) ちくわのてんぷら ほうれんそうともやしのおひたし ソフトめん にくみソース</p>	<p>14日(火) かつおのあますあんかけ あまなつ たけのこごはん じゃがいもみそしる</p>	<p>15日(水) ぶたにくのバーベキューソースやき もやしのソテー スライスチーズ(中) しょうパン だいにんとめしのスープ</p>	<p>16日(木) くじょうみそチキン きゅうにくとじゃがいものさんぴら むぎごはん わかたけじる</p>	<p>17日(金) <瑞穂食育の日> まぐろのたつたあげ ひじきのいために なまハイソ むぎごはん たまねぎのしるみそしる</p>
<p>20日(月) やきこさんいづくね かいそうサラダ ヨーグルト(中) ちゅうかめん しょうゆラーメン</p>	<p>21日(火) とびおのからあげ ごもくさんぴら わかめごはん とうふのみそしる</p>	<p>22日(水) おちやのはささみのピカタ ブロッコリーとコーンのサラダ わふうドレッシング バターロールパン ポテトスープ</p>	<p>23日(木) <愛知県の食事> みそカツ れんこんのにあえ ういろろ むぎごはん はちいじる</p>	<p>24日(金) いかのハーブやき キャベツのサラダ むぎごはん ハヤシライス</p>
<p>27日(月) にじますのフライ がんちどきとひじきのにもの うどん カレーうどん</p>	<p>28日(火) さばのしおやき かきまわし かきたまじる</p>	<p>29日(水) <ギリシャの食事> スズカキア タラモサラダ おろし くろばん ひよこめめスープ</p>	<p>30日(木) ぶたにくのしょうがやき きりほいたいにのいために こそか(中) むぎごはん キャベツのみそしる</p>	<p>31日(金) あじのやくみソース はるさめサラダ むぎごはん わかめスープ</p>



新学期が始まり、ひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、新生活の疲れが出てくる時期でもあるので、食事と睡眠をしっかりとして、心と体の調子を整えましょう。

また、朝ごはんは学校で元気に活動するためにとても大切な食事です。早寝早起きを心がけ、ゆとりをもって朝ごはんが食べられるようにしましょう。

生活リズムを整える日は...



◎朝ごはんはなぜ食べるの？

朝ごはんを食べることは、健康に過ごすためにとても大切です。朝ごはんを食べるとどんなよいことがあるのでしょうか。4つのポイントをみていきましょう。

<p>体温が上がる！ ほわついている間に下がっていた体温が上がりはじめる、元気に動けるようになる。</p>	<p>のうのエネルギーになる！ のうにエネルギーが運ばれて、勉強やスポーツ、遊びなど、朝から元気に活動することができる。</p>
<p>おなかスッキリ！ おなか(腸)が元気に動き出し、朝のうらららんちが出て、スッキリする。</p>	<p>生活リズムをつくる！ 1日の体のリズムをつくることができ、早寝早起きがしやすくなる。</p>

*~~~~のデザートは業者配達です。空容器(袋の果物の皮)は業者回収です。

<今月使用する地元の食材・旬の食材>
 瑞穂市産：米 ベーめん たまねぎ
 岐阜県産：豚肉 切干大根 搾菜茶 豆みそ
 旬の食材：かつお あじ にじます たけのこ たまねぎ じゃがいも さやいんげん グリーンアスパラガス 甘夏

朝ごはんのいわがですか？ 切干大根の炒め煮

(材料) 4人分

- 切干大根 30g
- にんじん 1/4本
- まぐろ油漬け 20g
- さやいんげん 2本(下ゆでする)

A

- こいくちしょうゆ 大さじ1
- 酒 小さじ1
- 上白糖 大さじ1/2
- みりん 小さじ1

(作り方)

- 切干大根の表面についたほこりやごみを洗い流し、水で戻しておく。
- にんじんは千切り、さやいんげんは適当な長さ切る。
- 戻した切干大根の水気を切り、適当な長さ切る。
- 鍋にお湯を入れ、切干大根を煮る。(水分がなくなるくらい)
- 歯ごたえが戻るくらいいやわらかさになったら、にんじんを入れて煮る。
- にんじんが煮えたら、Aで味付けし煮絡める。
- まぐろ油漬けを加え、さやいんげんを色どりに加える。

切干大根は、大根を細く切り、干して乾燥させた食べ物です。干すことで甘みが増し、カルシウムや鉄、食物繊維などの栄養素も増えます。切干大根の炒め煮は、給食でも児童や生徒によく食べられている料理です。食材には、鶏肉やさつまいも、細切り昆布などもよく合います。

夕食のおかずにも作り、是非朝食にご活用ください。

