

## 朝ごはんは必ず食べよう!



午前中元気いっぱい活動するためには、朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんをおいしく食べるには、生活リズムを整えることが大事です。朝少し早く起きると体が目ざめて食欲が出てきます。おいしい朝ごはんを、必ず食べて登校しましょう。

**朝ごはんを 食べると**

体温が上がる  
↓  
脳が目をさます  
↓  
集中力が上がり、勉強がはかどる

なるほど分かった。

**朝ごはんを 食べないと**

体温が上がらない  
↓  
脳が目ざめず、ボーっとする  
↓  
集中できず、勉強がはかどらない

よく分からないなあ。

## 「主食」「主菜」「副菜」をバランスよくそろえましょう!

**副菜**  
野菜を使ったおかず  
からだを病気から守ります。

副菜 主食 汁

(和食の例)

**主菜**  
肉・魚・卵・大豆製品などのおかず  
からだを作る血や肉の元になります。

**主食**  
ごはん・パン・麺・芋など  
からだを動かすパワーになります。

副菜 主食 汁

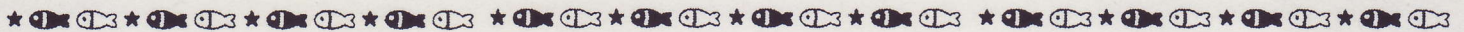
(洋食の例)

**水分**  
みそ汁やスープ、牛乳・お茶などで水分  
補給をしましょう。

ごはんだけ、パンだけでは栄養が偏ります。「主食」「主菜」「副菜」の3枚のお皿をそろえましょう。果物や乳製品も一緒に食べるように心がけましょう。

みんなで食卓を囲みましょう……

誰かと一緒に食べれば食欲がわき、会話も弾み、おいしく楽しく食べられます。忙しい朝ですが、1人で朝ごはんを食べる事が無いように、みんなで食卓を囲むように心がけましょう。



## 給食献立の年間テーマ 魚献立を取り入れる! 5月は「かつお」です。

今年度は、季節感を大切に、旬の魚を使った魚料理を積極的に取り入れていきます。楽しみにしてください。



### 「かつお」

「初がつお」は5月の季語ですが、最近は少し早く出回っています。

かつおは、良質のたんぱく質を含み、ビタミンや鉄なども豊富な栄養価の高い魚です。生の刺身や、たたき料理が有名です。

かつお漁が盛んな地域では、かつおは郷土料理として、昔から大切に食べられてきました。特に漁獲量の多い高知県は、有名です。

かつおはかつお節の原料です。かつお節から取った「だし」は和食には欠かせません。

### 5月22日(金) かつおのあまから煮

材料	分量(4人分)	作り方
鯉角切り (2センチ角)	240g	1、かつお……茹でて分量外の酒をふる。 土しょうがが…すり下ろして絞り、絞り汁をとる。 こんにやく…茹でてアクをぬく。
つきこんにやく	180g	
土しょうが	5g	2、なべに、調味料と水を煮立て、かつおとこんにやく、土しょうがのしぼり汁を入れて煮含める。 * かつおは、くずれやすいので、あまり混ぜない。
さとう	大さじ1	
みりん	小さじ1	
酒	小さじ1	
濃口しょうゆ	大さじ2	
水	大さじ4	

旬のかつおは、おいしいなあ。

