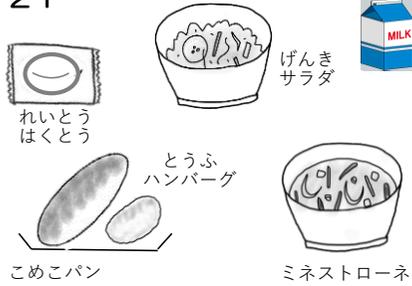


食育だより

令和3年5月

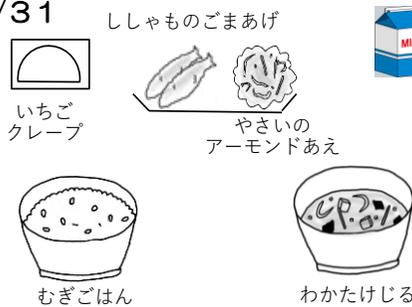
◆ リクエスト献立の紹介 ◆

5/21



多度津町立豊原小学校
健康を意識し、豆腐ハンバーグとサラダを選び、人気メニューで野菜がしっかりとれるミネストローネを組み合わせました。
また、デザートは、これから旬をむかえる白桃を選んでくれました。香川県では、5月頃から白桃のハウス栽培が始まり、8月頃まで楽しむことができます。

5/31



善通寺市立東部小学校
主菜のししゃもに合わせて、汁物は旬のたけのこが入った若竹汁を組み合わせています。
若竹汁は、香が旬のわかめとたけのこをつかった汁物です。栄養バランスだけでなく、季節も感じられる献立になっています。
また、デザートは子どもたちに人気のいちごクレープを選んでくれました。

学校給食レシピ



キャベツのみそ炒め
旬のキャベツとみその香ばしい風味が合います。

材料 (4人分)

- ・キャベツ 100g
- ・にんじん 50g
- ・もやし 40g
- ・ピーマン 20g
- ・油揚げ 40g
- ・中みそ 小さじ2
- ・コチュジャン 少々
- ・砂糖 小さじ1
- ・水(みそを溶く用) 少々
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・水 適量

作り方

- ① 材料を切る。
キャベツ、にんじん・油揚げ…短冊切り
ピーマン…細目に短冊切り
- ② 熱した鍋にごま油をしき、にんじん、キャベツ、油揚げ、もやし、ピーマンの順に加えて炒める。
焦げないように水を適量加える。
- ③ 火が通ったらAを入れてさっと炒めて完成。

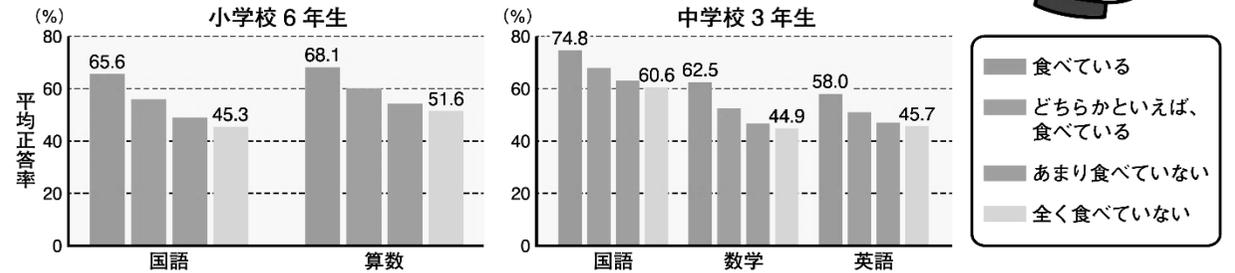
A



連休明けは朝起きられず、朝食を食べずに登校する人が増えやすくなります。朝食は体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためにとっても大切です。また、朝食を食べている人は、そうでない人に比べて学力や体力テストの結果がよい傾向にあることがわかっています。しっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝食をステップアップ!

- 食べる習慣がない人**
- 主食を食べている人**
- 主食+1品食べている人**

まずは、主食を食べることを目指しましょう。
主菜などから食べやすいものを1品プラス!
主食・主菜・副菜をそろえるとバランスが整います。



朝食作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

