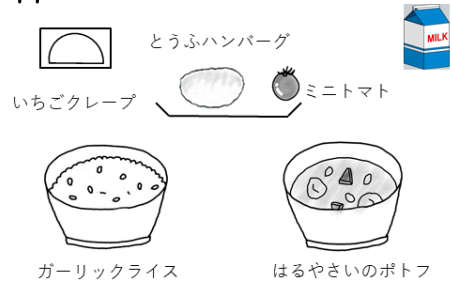


食育だより

令和4年5月

◆ リクエスト献立の紹介 ◆

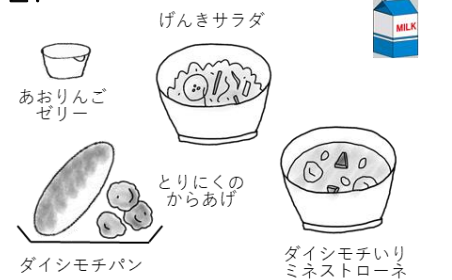
5/17



ことひらちょうりつことひらしょうがっこう
琴平町立琴平小学校

テーマは「地場産物をつかった洋食」です。
香川県でとれる、玉ねぎ、ミニトマト、にんにくを入れました。
また、にんにくは5月が旬なので入れました。香川県のおいしいものを取り入れた洋食献立です。

5/27



ぜんつうじりつせいぶしょうがっこう
善通寺市立西部小学校

テーマは「地域の食材をつかった人気メニュー」です。
地元産の食材のダイシモチを、食物繊維が豊富にとれるようにしました。また、ミネストローネや元気サラダには野菜がたくさん入っていて、体にいいメニューを考えました。

学校給食レシピ



抹茶ビーンズ

お茶の香りがよく、おやつにぴったりです。

材料（4人分）

- ・ 炒り大豆 50g
- ・ きな粉 小さじ5
- ・ 抹茶 小さじ1・1/2
- ・ 砂糖 小さじ5
- ・ 水 小さじ1

作り方

- ① 砂糖と水を混ぜて、電子レンジ500Wで30秒加熱する。（ガムシロップ程度のとろみがつくまで繰り返す）
- ② 炒り大豆に①をからめる。
- ③ きなこと抹茶を混ぜ合わせる。
- ④ ②に③を少しずつ加えてあえる。

※きなこと抹茶は少しずつ入れながら混ぜた方がきれいに仕上がります。

※給食では、炒り大豆は焼き、きなこと抹茶は炒っています。



新年度が始まって早1か月、吹く風もさわやかで若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは体調を崩しやすい時期でもあります。近年、食事と体内時計の関係が注目されています。規則正しい生活で、望ましい体内時計を身につけましょう。



体内時計とは

体内にある時計は1日、月、季節など、さまざまな周期でリズムがあります。体内時計は、一般的に1日周期のリズムを指します。

キーワードは「メラトニン」！

メラトニンは体内時計を調節するホルモンです。夜に多く分泌され、朝に光を浴びることで分泌がとまります。メラトニンが出ている間、体はねむくなったり食欲が抑制されたりします。



NG

夜遅くまでテレビやゲームをすると、液晶の光の影響でメラトニンの分泌リズムが乱れます。朝になってもメラトニンが分泌されてしまい、午前中ねむくなります。



体内時計が乱れると、午前中の活動に集中できなくなります。午前中は、授業はもちろん試合や試験の時間帯です。今のうちから規則正しい体内時計を身につけましょう。



1日のスタートは朝ごはん

体のスイッチを入れ、活発に午前中を過ごすために朝ごはんは欠かせません。ぜひ、休日にお子さんと一緒に作ってみてください。

混ぜご飯 おにぎり



- 〈材料〉（2人分）
- ごはん 1合分
 - 乾燥わかめ 1g
 - コーン（水煮） 20g
 - ちりめんじゃこ 10g
 - 油 小さじ1
 - 塩 少々

- ① わかめを水にもどし、水気をきる。（少し固めに戻すのがポイントです。）
- ② わかめをあらく刻む。
- ③ フライパンに油を熱し、わかめ、コーン、ちりめんじゃこをさっと炒める。
- ④ ご飯に③を入れてよく混ぜる。塩を加えて味をととのえる。
- ⑤ ラップを広げ、④のせておにぎりを握る。