

給食だより



令和5年 9月号
砥部町学校給食センター
(担当 栄養教諭 立町 文美)

長い夏休みがあけて、いよいよ2学期のスタートです。
暑さや病気に負けない丈夫な体を作るには、規則正しい生活を取り戻すことが大切です。
間食や砂糖の多い飲み物の摂りすぎに注意し、朝・昼・晩ごはんをしっかり食べましょう！

暑さに負けない体は規則正しい生活から！

はやね はやお
早寝・早起き

睡眠時間をしっかり確保しましょう

えいよう
栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう

てきと うんどう
適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう

家庭でも学校でも、手洗いはこまめに行いましょう。マスクについては、学校生活ではルールに従い、お休みの日は時と場合を考えて着用しましょう！

お手軽しっかり朝ごはん

時間のない朝でも簡単に朝ごはんを食べられる工夫を紹介します！

① 朝ごはん！

運動会練習などで活動量の増える夏から初秋にかけてのこの時期の朝ごはんには、素早くエネルギーに換えられる「パン」よりも、消化・吸収がゆっくりな「ごはん」をおすすめします！

② 子どもたちも喜ぶ「おにぎり&おにぎらず」

ごはんを炊くと、余ったごはんの後始末が面倒だったりしますよね。そんなときは、おにぎりにして冷凍すれば、食べきれぬ量だけ電子レンジで加熱できるので便利です。さらに、そばろや魚のほぐし身などの具を入れておくと、体づくりのもとになる赤のグループも摂れて一石二鳥です！

お手軽料理として知られている「おにぎらず（ごはん版サンドイッチ）」は、ツナやハム・チーズなどを野菜と一緒ににはさむと、子どもたちに大人気一品になります。

③ 自家製即席（インスタント）みそ汁

時間のない朝、インスタントみそ汁は便利ですが、結構割高で続けて使いにくいんですよね。そこで、おうちで簡単に作り置きできるインスタントみそ汁を紹介します。みそと顆粒だし（だしパックの中身でもOK）に刻みねぎや乾燥わかめ、高野豆腐、油揚げなどの具を混ぜ合わせタッパーに入れ冷凍すれば、みその塩分であまり固くならず、一ヶ月ほど保存できます。スプーンで必要な量の冷凍みそをお椀に入れてお湯を注ぐだけで、簡単にみそ汁ができあがります。

さらに、一食分ずつラップに包んで丸めるみそ玉で冷凍しておけば、子どもたちでも自分でみそ汁を作ることができますので、時間に余裕があるときは、ぜひお子さんと一緒に試してみてくださいね！



◇ 給食のメニュー！作ってみませんか？

山口県の味めぐり 【チキンチキンごぼう】



<材料4人分>

鶏もも肉	180g
ごぼう	40g
むき枝豆	16g
片栗粉	20g
揚げ油	24g
砂糖	6g
薄口しょうゆ	12g
酒	4g
みりん	6g

作り方

- ① 鶏もも肉は1.5cm角に切り、ごぼうは皮をむいて斜め4mm厚に切る。
- ② ①の鶏肉とごぼうに片栗粉をつけて揚げる。（好みでごぼうは素揚げでもOK）
- ③ 砂糖、醤油、酒、みりんを合わせて火にかけ、タレを作る。
- ④ むき枝豆は色よくさっとゆでておく。
- ⑤ ②の鶏肉とごぼうを合わせてタレをからめ、枝豆も一緒に合わせて完成。

チキンチキンごぼうは学校給食から県内全域に広まり、山口県民のソウルフードとなった料理です。1995年ごろに、各家庭の家庭料理から小学校の栄養教諭が考えたものです。一口サイズの鶏のからあげと素揚げしたごぼうを甘辛いタレで絡められていて、ご飯によく合い、子どもから大人まで愛される味付けになっています。