



いただきます



しっかり食べよう！朝ごはん

2学期が始まり、まもなくひと月が経とうとしています。いよいよ来週からは体育祭練習も始まります。日々の授業や体育祭活動などに元気に取り組むことができるよう、給食をしっかり食べるだけでなく、家を出る前に必ず「朝ごはん」を食べてから登校しましょう。なぜ朝ごはんが大切なのかを知り、朝ごはんの栄養バランスを整える方法などを考えてみましょう。

①朝ごはんは「朝の目覚めスイッチ」！



朝ごはんは英語で「breakfast」といいます。「断食(fast)を破る(break)」という意味です。朝ごはんを食べずに学校に登校すると、前日の夕ごはんから給食の時間まで食事をとらないことになります。エネルギー不足で授業への集中力が欠けたり、疲れやすくなったりといった影響があります。

朝ごはんを食べる習慣がないという人は、飲み物や果物など、何かひと口だけでも食べてから登校するようにしてみましょう。

朝ごはんは食べているけれども、栄養バランスまでは考えられていないという人は、次の②を読んで、手軽に朝ごはんを用意したり、栄養バランスを整えたりする方法を考えてみましょう。

朝ごはんを食べると



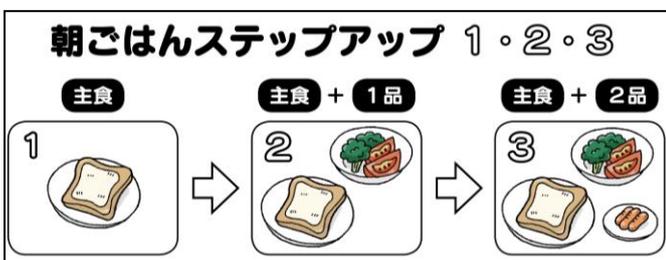
②朝ごはんを自分で用意してみよう！



朝ごはんを食べる習慣がある人のほうが、「栄養バランスがとれた食生活ができている」「睡眠の質がよい」「ストレスを感じていない」「学力テスト・体力測定の結果がよい」といった傾向が見られます。栄養バランスのよい朝ごはんを食べることが、健康な心と体をつくることにつながります。

みなさんは、今が成長期！ ごはんやパンは食べているという人は、ウインナーや卵料理など、たんぱく質のとれるおかずをプラスしてみましょう。それもできているという人は、昨日の残り物のおかずやみそ汁など、野菜をとることができるおかずがプラスできれば、ばっちりです！

中学を卒業したら、給食もなくなり、自分の食事を自分で用意する機会も増えます。今のうちから朝ごはんを自分で用意できるよう、意識してみましょう。



現在、ランチルーム前に先生方から寄せられた「朝ごはんのアイデア」を掲示しています！参考にしよう！

裏面に続く→



久美浜中学校ホームページでも「給食献立表」「食育だより」等が見られます。(右側のQRコードにてアクセスしてください)



8月30日実施「卵のふわふわスープ」

【材料】(4人分) ※野菜は正味量です

卵2個(+水 小さじ1強、パン粉大さじ4)、鶏肉60g、たまねぎ150g、にんじん20g、ねぎ 20g、湯 600cc、コンソメ8g(キューブなら2個)、塩・こしょう 各少々

【作り方】

- ① 鶏肉はひと口大、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ② ①の材料を湯で煮て、コンソメ・塩こしょうで味をつける。
- ③ ②を中火～強火でしっかり煮立たせたところに、とき卵・水・パン粉を混ぜたものを流し込み、かきまぜてふわふわにする。

簡単なので、材料をあらかじめ切っておくなどしておけば、朝ごはんにもおすすめですよ！
卵のふわふわ感がうれしいスープです。



9月6日実施「ソースカツ丼」

【材料】(4人分)

ごはん 適量、豚肉(モモ、ヒレなど)30g程度のもの 8切、塩・こしょう 適量、☆≪小麦粉 12g、鶏卵 1/2個分、牛乳 大さじ1、パン粉 60g≫、揚げ油 適量
★≪とんかつソース 大さじ2/3、ウスターソース 大さじ1強、トマトケチャップ 小さじ1/2、濃口しょうゆ 小さじ1/2、砂糖 大さじ1強、中華スープの素 少々、塩 少々、水 大さじ2≫

【作り方】

- ① 豚肉は塩、こしょうで下味をつける。☆をまぜてバター液をつくり、肉にからめ、パン粉をまぶす。
- ② ①の肉を手でしっかり肉を押さえ、なるべく面積が広がるようにして、きつね色になるまで油で揚げる。
- ③ ★を合わせ、小鍋などで少し煮る。または耐熱容器に入れ、レンジで短時間加熱する。
- ④ ②のカツを、③のソースにからめる。1人につき2枚のカツを温かいご飯にのせる。

福井県で人気のメニューとして有名なソースカツ丼。7種の調味料を配合したソースが味の決め手👍

9月11日実施「手作りウインナーパン」

【材料】(6個分)

強力粉 290g、豆腐 210g、砂糖 大さじ1と1/3、ドライイースト 4g、ベーキングパウダー 6g、塩 2.4g(小さじ1/2弱)、マーガリン 35g、ロングウインナー 6本(普通のウインナーなら12本)

【作り方】

- ① 豆腐を耐熱容器に入れ、泡だて器などでなめらかなペースト状にする。レンジで人肌程度に温める。
- ② ①に砂糖、ドライイースト、ベーキングパウダー、塩、マーガリン(レンジなどで溶かしておく)を混ぜる。
- ③ ②に強力粉を加える。最初は菜箸で混ぜ合わせ、ひとまとまりになってきたら手でこねる。
- ④ まな板などの上に打ち粉(分量外)を振り、③の生地をなめらかになるまでこねる。生地を丸くまとめ、表面を濡れふきん(または濡らしたキッチンペーパー)で覆って、30分程度休ませる。
- ⑤ ④の生地を6つに分割し、丸くもちのようにまとめたあと、しずく型に成形する。のばし棒などで、しずく型の生地を平べったくし(インド料理のナンのような形)ウインナーを芯にして巻く。(しずく型の生地、太い方にウインナーを置いて巻いていく。短いウインナーの場合は、2本を横に並べて巻く。端っこをつまみ、外れないようにする。)
- ⑥ 170～180度に予熱しておいたオーブンで、15分程度焼く。

おいしいパンだったと好評でした。家でも休みの日などに挑戦してみよう。