

給食だより



令和8年7月号
佐倉市立下志津小学校

☆うちのひとといっしょによみましょう。

雨雲が空を覆う日々が続き、梅雨明けが待ち遠しく感じられる今日この頃です。季節が進むと一気に「夏」。熱中症や夏バテを心配しなければなりませんね…。暑い夏を元気に乗り切るためには、こまめな水分補給と栄養バランスの良い食事、休養や睡眠をしっかりすることが必要です。

さて、もうすぐ楽しい夏休みになります。生活リズムが崩れやすい時こそ、早寝、早起き、朝ごはんを意識することが大切です。特に、朝ごはんを見直してみましょう。

朝ごはんの大切な役割

寝ている間も、脳は働き続けています。



朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーや栄養素を補給する大切な役割があります。午前中から集中力を高めて元気に活動するために、毎日欠かさずに朝ごはんを食べる必要があります。また、休みの日でも、9時くらいまでに食べ終わることが望ましいです。

朝ごはんは栄養バランスが大切

主食がごはんの場合



主食がパンの場合



主食が違ってても、主食+主菜+副菜の組み合わせを意識すると、自然と栄養バランスがよくなります。朝ごはんが主食だけにならないよう、おかずを増やしていきましょう。

朝ごはんのおかずと脳の働きの関係

主食（ごはんやパン等）だけの時よりも、おかずを組み合わせる食べた時の方が計算速度が速くなったという研究結果があります。

特に、学校の授業は、午前中が勝負です。朝から十分に脳を働かせるためにも、朝ごはんにおかずをしっかり食べることが大切です。



みんなで「朝ベジ」

「朝ベジ」とは、「朝ごはんにはベジタブル（野菜）を食べよう」という取組です。何かと忙しい朝、朝ごはんが大事だとわかっていても、作る時間が十分にとれないこともあると思います。特に、野菜のおかずは作るのが大変、食べてくれないといった悩みもあるかもしれません。そこで、ご家庭でも朝ベジに取り組みやすいようなレシピを紹介します。親子クッキングにもおすすめです。



給食レシピで朝ベジ♪

れんこんきんぴら



お弁当にもおすすめです

<材料4〜5人分>

れんこん（3mmいちょう切り）	5 cm長さ
にんじん（千切り）	1/3本
ピーマン（千切り）	1個
こんにゃく（千切り）	1/2個
豚もも小間（小さめ）	50 g
サラダ油	適量
三温糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
料理酒	小さじ2
白いりごま	小さじ1
一味唐辛子	少々

<作り方>

- ①こんにゃくは下ゆでしておく
- ②フライパンに油を入れ、豚肉、にんじん、れんこん、こんにゃくの順にいためる
- ③調味料を加え、少し汁気をとばす
- ④ピーマンを加え、火が通ったらごま、一味唐辛子を入れる

※豚肉のかわりに、ちくわやさつまあげを入れてもおいしくできます。

給食レシピで朝ベジ♪

梅おかかあえ



<材料 4人分>

大根	6cm厚
にんじん	1/3本
小松菜	1株
かつお節	小1袋
梅ペースト	小さじ1
しょうゆ	小さじ1・1/2
A 酢	小さじ1
塩	少々
サラダ油	大さじ1

<作り方>

- ①大根とにんじんは千切りにし、小松菜は2 cmの長さに切る。
 - ②耐熱皿に①を入れ、ラップをして600wのレンジで2分加熱し、水にさらして冷ましてから水気をしぼる。
 - ③Aを合わせてよく混ぜ、②の野菜とかつお節を一緒によく和える。
- ★使う野菜はきゅうりやほうれん草など自由にアレンジできます。
- ★梅ペーストは、梅干しの種を除いてつぶしたもので代用できます。



おすすめ!

手軽に朝ベジ♪



ミニ
トマト



きゅうり



キャベツ



レタス

生野菜の他に、冷凍野菜や作り置きできる常備菜(煮物やマリネ等)を上手に活用して毎日朝ベジ!!