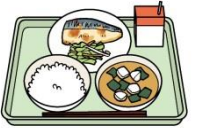
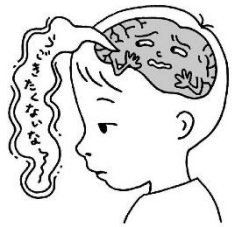


給食だより 5月



令和6年度木江小学校

朝ごはん 食べればいきいき 心とからだ



「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすには、まず朝食をしっかりとることがとても大切です。朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝ねぼうして時間がない、朝おなかが空いてなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。ですから、からだにとって、そして心にとって、快適なリズムを子どものうちにしっかりからだで覚えていくことが大切です。そのためにも、毎朝しっかりと食べる「癖」をつけましょう。

はやね
早寝



はやお
早起き



あさ
朝ごはん



☆ 毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれます！

どんな朝ごはんを 食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容について振り返ってみたことはありますか？
「菓子パンだけ」や「ふりかけごはんだけ」の人は、少しずつでももう1品増えるように努力してみましょう。夕ごはんのおかずの残りの利用や、ゆで卵を作るなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。

たけのこごはん

レシピ

材料（4人分）

- ・米……………2合
- ・水……………2合分
- ① 酒……………小さじ1
- ・和風だし・小さじ1/2
- ・たけのこ(水煮)・120g
- ・にんじん……………40g
- ・あぶらあげ……………30g
- ② 酒……………小さじ1
- ・みりん……………小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・出し汁……………50ml

作り方

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② 洗った米に水、酒、和風だしを入れ、炊飯する。
- ③ たけのこのにんじんは千切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きし、千切りにする。
- ④ ③に②の調味料を入れて煮、水分が無くなるくらいに煮る。（出し汁は加減する）
- ⑤ ごはんが炊き上がったら、④の具をほぐすように底から混ぜ、盛り付ける。



- ◎ 直径1～1.5cmほど、長さ20cm程度で細長い形をしています。
- ◎ 旬は、5～6月いっぱいくらいです。
- ◎ 柔らかく、シャキシャキしていておいしいです。アクが少なく、煮物や揚げ物、焼き物など色々な料理に使われます。

端午の節句には、子供の健やかな成長を願い、成長が早い竹にあやかって「たけのこ」を使った炊き込みごはんでお祝いをします。一般的には「孟宗竹」のたけのこを使いますが、北海道では、竹林がほとんどなく、笹藪の中の細竹（姫竹）と呼ばれる根曲がり竹のたけのこを使って作られます。