

# もぐもぐ だより

～給食・食育だより～

5月号

令和5年5月16日  
足立区立栗島中学校  
校長 豊崎 努  
栄養士 有賀理美

## 毎日食べよう“朝ごはん”

気温の高い日も増え、少しずつ初夏の陽気になってきました。この時期は急に暑くなったり、肌寒くなったりと気温の変化が激しいため、体調管理には注意が必要です！これから運動会に向けての練習も本格的に始まり、運動量が多くなる今の時期だからこそ、学校がある日はもちろん、休みの日も生活リズムを整えて、元気に過ごしたいですね！生活リズムを整えるためには、“朝ごはん”がポイントの1つになります。今回のもぐもぐだよりは朝ごはんについてまとめましたので、ご家庭の朝ごはんを振り返るきっかけになると嬉しいです。

### ○朝ごはんは3つのスイッチ○

#### 1. 脳や体の栄養補給 = 頭のスイッチ

寝ている間も呼吸や心臓の動き、体の成長でエネルギーは使われます。朝ごはんはエネルギー補給をして、頭や体のスイッチをONに！

#### 2. 胃腸を目覚めさせる = お腹のスイッチ

寝ている間、胃腸は休憩中！休んでいた胃や腸に食べ物を入れ、お腹のスイッチをONに！

#### 3. 体温を上げる = 体のスイッチ

寝ている間は体温が低くなっています。朝ごはんを食べると体温を上げ、体のスイッチをONに！

### 朝ごはんをしっかりと食べる3ステップ！

#### ステップ1: まずは水分補給！

→寝ている間も体の水分は使われています。  
まずは水や麦茶で水分補給するようにしましょう！

#### ステップ2: ごはん・パンなどのエネルギー源

→ごはん・パンなどの炭水化物で活動に必要なエネルギーを補給します。固形物を食べることで胃腸を目覚めさせます。

#### ステップ3: タンパク源や野菜をプラス

→ソーセージや納豆、プチトマトなど手軽に食べられるものをプラスするとさらにバランスが良くなります！

食欲があまりない時や  
朝からあまり食べられない時…

☆飲み物やスープだけでも飲む！  
☆果物やヨーグルトなど  
少量で手軽に食べられるものを活用する（果物缶などでも！）

## “新茶”の美味しい季節です！

「夏も近づく八十八夜（はちじゅうはちや）」という歌い出しで始まる、茶摘みの歌を聞いたことはありませんか？この“八十八夜”というのは、2月の立春から数えて八十八日目のことで、ちょうど5月の頭ごろを表します。お茶の葉は1年に3～5回収穫することができますが、八十八夜は1番最初にお茶の葉を収穫する時期の目安です。この最初に収穫されたお茶は“新茶”と呼ばれ、3～5回収穫されるお茶の中で1番おいしいとされています！新茶の収穫時期はお茶の種類や地域によって異なりますが、だいたい4月中旬～5月中、まさに今が旬の時期なのです！新茶は最初に収穫されるだけあって、冬の間貯めた栄養や、うま味も多く含まれています。新茶を飲むと「その年一年、無病息災に過ごせる」とも言われているので、ぜひ旬の新茶を味わってみてください！



### 野菜の日・新玉ねぎのレシピ

#### 新玉ねぎのおかか和え

材料 <<4人分>>  
新玉ねぎ 1個（スライス）  
水菜 1株（ざく切り）  
キャベツ 2枚（千切り）  
※野菜はお好みでOK！  
おかか 小1袋

#### 作り方

- ① 新玉ねぎは水にさらしておく。（給食では全ての野菜を加熱しています。）
- ② しょうゆ・みりん・水を混ぜ合わせる。
- ③ 野菜・②の調味液・おかかと混ぜる。（おかかは乗せてもOK!）

※ポン酢と和えてもおいしいです！

しょうゆ 小さじ2  
みりん 小さじ1  
水 小さじ2

給食では5月10日（水）で  
提供しました！→



#### 新玉ねぎのソテー

材料 <<2人分>>  
新玉ねぎ 1個  
バター 10g  
酒 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
おかか 適量

#### 作り方

- ① 新玉ねぎは皮を剥き、横半分にする。切った面と反対の面に十字に切込みを入れる。
- ② 切った面を下にしてフライパンに並べ、上にバターを乗せる。
- ③ 酒をかけて蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。
- ④ 新玉ねぎが半透明になったら、しょうゆをかけて蓋をし、再度1、2分程度蒸し焼きにする。
- ⑤ しょうゆを絡め、切った面を上にして皿に盛り、おかかをかける。  
※ベーコンと一緒に焼いてもおいしいです。その場合、しょうゆは加えず、ベーコンの塩気で食べてみてください！

### お知らせ

栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています！お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。