

きゅうしょくだより

港区立白金小学校
校長 吉野達雄
栄養教諭 島崎聡子
令和3年4月30日

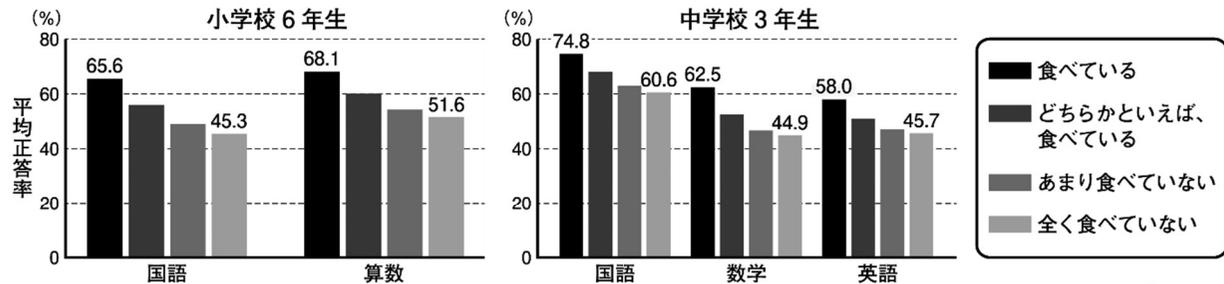
若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月。新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

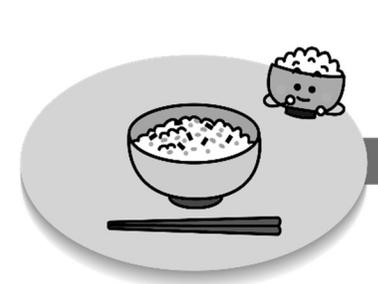
Q. 朝食を毎日食べていますか?



朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



「早寝・早起き・朝ごはん」と言われるように、朝食時間の充実は、生活リズムの改善にもつながります。何かと慌ただしい朝ですが、ご家族で改めて見つめ直していただければと思います。

食の歳時記

5/5

端午の

節句

五節句の一つです。別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。



~つくってみませんか~

<中華ちまき> 4個分

(材料)	目安・切り方
もち米	280g (1合半)
干し椎茸	2枚 (粗みじん)
ごま油	4g (小さじ1)
豚肉	80g (1cm角切り)
にんじん	40g (粗みじん)
たけのこ水煮	20g (粗みじん)
グリーンピース	10g
湯	150cc(椎茸の戻し汁含む)
しょうゆ	12g (小さじ2)
酒	5g (小さじ1)
塩	1.5g (小さじ1/4)
みりん	3g (小さじ1/2)
竹の皮	4枚

- ①もち米は、洗って一晩水につけておく。
- ②ごま油を熱し、豚肉を炒め、椎茸、たけのこ、にんじんを入れてさらに炒める。
- ③②に酒、みりん、しょうゆ、塩、湯を入れ、もち米も入れて、水分がなくなるまで焦がさないように炒める。
- ④グリーンピースを入れて炒め合わせる。
- ⑤④を4等分して、水に浸しておいた竹の皮で包む。
- ⑥蒸し器に入れて、中火で30~40分蒸す。

※にんじん、たけのこは、1cm角切りにするとご馳走感がアップします。
※クッキングシートでも同じように作ることができます。(約12cm×45cm) 材質が柔らかいので、量を減らすと包みやすいと思います。



本校では、一足早く、4月28日に中華ちまきを実施しました。1年に一度の大事な行事食です。早朝から準備を始め、美味しく仕上げることができました。ご家庭でもぜひお試しください。