



# 給食だより

令和2年 5月

横浜市立桜台小学校  
栄養士 齋藤 里絵

新緑が美しく、若葉の香りがする季節になりました。新型コロナウイルスの影響により休校が続いています。慣れない休校生活で体のリズムが整わず疲れが出やすい時期でもあります。休校中は給食のメニューを親子で作る良い機会にもなります。一日体のリズムを整えるために朝ごはんもしっかりとり、季節の食べ物をたくさん体に取り込んで、疲れをとってあげたいですね。

## 元気な1日は 朝ごはんからはじめます！

～朝ごはんて体内時計のスイッチを入れて、生活リズムをととのえましょう。～

### 朝ごはんて体内時計を スイッチON！

朝ごはんは、1日の中で一番はじめにとる食事です。朝ごはんを食べることで、体内時計のスイッチが入ります。

### 寝るのが遅い=朝ごはんが 食べられません

夜ふかしをすると、当然朝起きるのが遅くなり、朝食をとる時間がなくなります。また、寝る前に夜食をとっていると、朝起きた時に食欲がわきません。

毎日おいしく朝食を食べるために、まずは早寝早起きを心がけてください。



### 朝ごはんの効果

#### 脳にエネルギーを補給

頭が働き出すのに必要な脳の栄養源のブドウ糖が、朝ごはんから補給されます。

#### 体温アップで体が目覚める

食事をすることで睡眠中に下がった体温が上がり、体の活力が高まります。

朝ごはんを食べる時「どんな料理かな（視覚）」「いいにおい（嗅覚）」「おいしいな（味覚）」など、諸感覚が働いて脳や体が動き出します。また、腸の動きが活発になり排便しやすくなります。

### 何を食べればいいの？

②副菜  
野菜、果物など。

③主菜  
魚、肉、卵など。

①主食  
ごはん、パン、めんなど。

④汁物（飲み物）  
みそ汁、スープ、お茶など。

- ①炭水化物が多く、エネルギーになる。
- ②ビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえる。
- ③たんぱく質が多く、体をつくる。
- ④水分を補給する。①～③に足りない栄養素を補う。

朝ごはんは、バランスが大切です。

①～④をそろえましょう！

# ～親子で給食メニューを作ろう！

長い休校が続いています。これをよい機会に親子で手軽に作れる給食メニューを作ってみませんか？  
手軽に作れる人気メニューを数品ご紹介します。

## ★★★給食のレシピ紹介★★★ よこはま食育財団のHPからの紹介です

### ペンネミートソース

(材料)4人前

マカロニ(ペンネ) 120g  
豚ひき肉 100g  
たまねぎ 1個  
カットトマト缶 120g  
にんじん 1/2本  
セロリ 1/5本  
ドライパセリ・にんにく少々  
炒め油 適量  
トマトケチャップ 大さじ3  
中濃ソース 小さじ2  
塩・こしょう 少々  
水 100cc

(作り方)

- ①たまねぎ・にんじん・セロリ・にんにくをみじん切りにする。  
(にんにくはチューブでもよい)
- ②フライパンに油・にんにくを入れ火をつけ香りが出たらセロリ・豚ひき肉  
たまねぎ・にんじんをいれてよく炒める。
- ③カットトマト・調味料・材料がかぶるくらいの水を入れ中火で煮込む。
- ④別の鍋でペンネをゆでる。
- ⑤③にペンネを入れ、ドライパセリをちらす。

主食にする分量となっています。  
お弁当のおかずにもおすすめです。



### だいずとじゃこの炒り煮

(材料)10人前

だいず(水煮) 100g  
ちりめんじゃこ 30g  
ごま(白) 大さじ2  
炒め油 適宜  
しょうゆ 小さじ1/2  
砂糖・酒 小さじ1  
水 大さじ3程度

(作り方)

- ①ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- ②フライパンに油を熱し、だいずを炒め、調味料と水を入れる。
- ③調味料が煮詰まったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。

作りやすい分量で10人分となっています。  
箸休めにぴったりですので作り置きして常備菜にしても  
よいです。



### ひじきサラダ

(材料)4人前

キャベツ 100g  
ホールコーン 大さじ2  
にんじん 10g  
ひじき 大さじ2  
しょうゆ 小さじ1  
ごま 大さじ1

(作り方)

- ①ひじきを戻し、ゆでて水をきり、しょうゆで下味をつける。
- ②キャベツ・にんじんは千切りにし、さっと沸騰した湯で30秒くらいゆでる。
- ③ホールコーンはザルにあけ、ごまは切りごまにする。
- ④酢・しょうゆ・砂糖・塩・からしを混ぜ合わせた中に、サラダ油を少しづつ入れて  
かき混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑤野菜・ひじきの水を切り、コーン・ごまを入れ、ドレッシングであえる。

#### ☆ ドレッシング

サラダ油 大さじ2  
酢 大さじ1  
しょうゆ 小さじ2  
砂糖 小さじ1と1/2  
塩・こしょう・からし 少々

ひじきサラダは子ども達に人気がある献立です。  
ひじきは少量でもカルシウム・鉄分・食物繊維など不足しがちな栄  
養素を摂取することが出来ます。

