

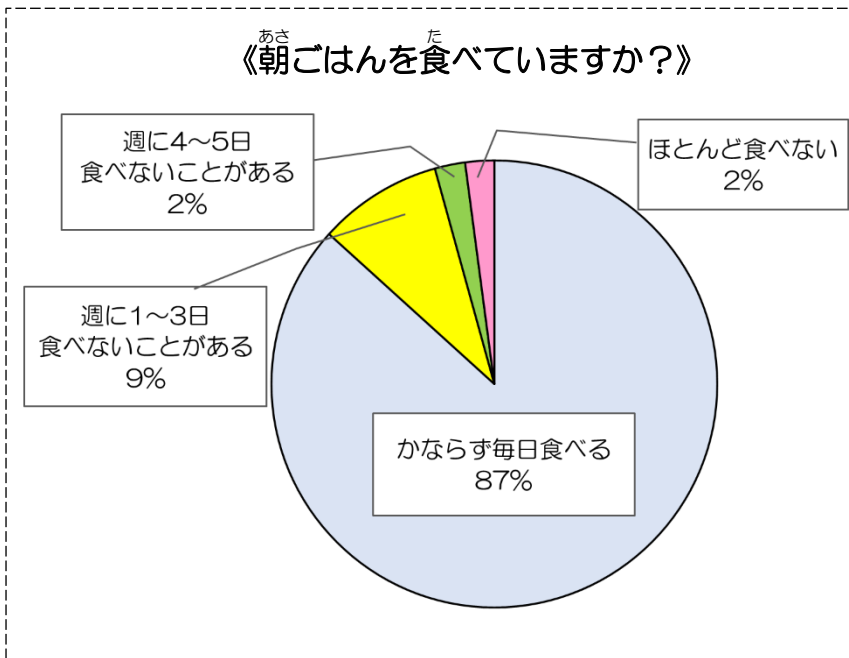
食育だより 9月

船橋市立法典小学校
栄養教諭 浅田 朝子

長い夏休みが終わり、学校生活が再開しました。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムを心がけて、毎日元気にすごしましょう。

★朝ごはんを毎日食べていますか？

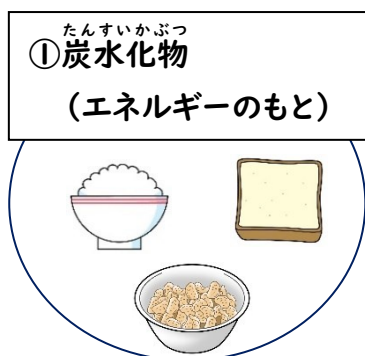
7月に全校を対象に朝食のアンケート調査を行いました。下のグラフがその結果です。朝ごはんには、体と脳を目覚めさせるはたらきがあります。とくに脳は、朝起きた時には栄養がからっぽの状態です。学校で学習や運動に集中するためにも、朝ごはんを食べてから登校しましょう。



朝ごはんを食べると



ごはんやパンだけになりがちな朝ごはん。下の①②③がそろうと、栄養満点の朝ごはんになります。朝からたくさんは食べられない、用意するのが難しいといった場合は、まず①炭水化物と②たんぱく質をそろえてみましょう。簡単なものを少しプラスするだけでも、栄養価アップが十分に期待できます♪



♪裏面にて、船橋市の学校給食レシピ集より2品紹介します。ぜひお試しください。

海苔入り納豆和え（4人分）

材料	分量
ひきわり納豆	2パック（80g）
こまつな（2cm幅）	1/2束（140g）
キャベツ（太千切り）	3枚（140g）
しょうゆ	小さじ1/2（2g）
にんじん（千切り）	1/6本（35g）
こねぎ（小口切り）	2本（10g）
A しょうゆ	大さじ1/2（10g）
からし	適量
焼き海苔（きざむ）	2枚（5g）



- ①こまつなはゆで、水気を切って冷ましておく。
- ②キャベツはゆで、しょうゆをふっておく。
- ③にんじんはゆで、冷ましておく。
- ④納豆はAを加え、練っておく。
- ⑤野菜の水気を絞って、全ての材料を混ぜ合わせる。

ちりめんじゃこや
青のり、かつお節な
どを加えても OKで
す！

レバーの香り揚げ（4人分）

材料	分量
豚レバー（そぎ切り）	8枚（200g）
しょうが（すりおろす）	ひとかけ（5g）
こいくちしょうゆ	小さじ1（5g）
酒	小さじ2（10g）
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
A 砂糖	大さじ1と1/3（12g）
こいくちしょうゆ	大さじ1（15g）
にんにく（みじん切り）	少々
酒	小さじ1（5g）
ごま油	小さじ1/3（1.5g）
白ごま	小さじ1（2.5g）
こねぎ（小口切り）	2本（10g）



- ①レバーは30分以上下味をつける。
- ②レバーの水分を取り、かたくり粉をつけて揚げる。
- ③Aを鍋でひと煮立ちさせる。
- ④②を③であえて、白ごまとこねぎを散らす。

豚レバーを唐揚げにすることでく
さみが減って、食べやすくなります。
また、レバーの鉄分は肉類の中
でも断トツです♪

