

食 育 だ よ り

綾町立綾中学校

新年度が始まって、ひと月が経ちました。学校生活にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。5月はさわやかな風の吹く過ごしやすい季節ですが、今年は気温も少し上がるのではないかとされています。ゴールデンウィーク後は体育祭も控えています。休み中も規則正しい生活を行い体育祭に向けてしっかりと体調を整えておきましょう。

朝食をしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

朝食は眠っていた脳や体を目覚めさせる大切な食事です。自分の朝食について振り返ってみましょう。朝食の効果

- 脳にエネルギーが補給され、集中力や記憶力がアップする
- 体温が上がり、体が元気に活動する
- 腸の動きが活発になり、便秘がよくなる
- 肥満などの生活習慣病予防につながる

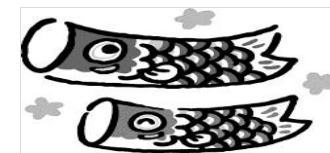
朝食に何を食べるのかもとても大切で、それぞれ食べ物によって体の中の働きも違います。時間が無い朝ですが、少し早起きをして、自分で簡単に作れるカップスープを作ってみませんか♪

レンジで作るカップスープ作りに挑戦してみましょう。

★レンジで野菜スープ★

資料提供：綾町役場健康センター

材料	分量	作り方
余った野菜	適量	①余っている野菜を食べやすい大きさに切る。 ②ウインナーを5mm幅の輪切りにする。 ③すべての材料をマグカップに入れ、レンジで10分温める。
トマト（トマト缶で良い）	1/2 缶	
コンソメか鶏ガラスープの素	小さじ 1/2	
ウインナー	1 本	



5月5日は「こどもの日」

5月5日は「端午の節句」といい、男の子の誕生と成長を祝う日です。こどもの日には、昔から伝えられてきた習わしや行事食があります。それぞれの行事食に込められた思いを知り、受け継いでいきましょう。



「かしわもち」に使われているかしわの葉は、新芽が出ないと古い葉は落ちません。このことから子孫繁栄の願いが込められています。



端午の節句はもともと中国で行われていた厄除け行事で、中国では厄除けの願いを込めて「ちまき」が食べられていました。このことが日本に伝わり、食べられるようになりました。

竹の子料理を作ってみませんか？

材料（4人分）

- 米 2 合
- 水煮たけのこ 150g
- 油揚げ 1/2 枚
- しょうゆ・・・大さじ2.5
- みりん・・・大さじ2g
- だしの素・・・小さじ1/2
- 水 適量

簡単たけのご飯

- ① 竹の子はゆでた物を用意して、細長く薄切りにする。
- ② 油揚げは油抜きをし、薄切りにする。
- ③ といだ米を炊飯器に入れ、しょうゆ、みりんだしの素を入れ、分量の水を加える。
- ④ ③に①②を加え炊飯器のスイッチを入れ普通に炊き上げる。
好みで木の芽などを飾る。

資料提供：宮崎市学校教育研究会

栄養教諭・学校栄養職員部会