

# 7月

# 食育だより

周南市立鹿野学校給食センター  
令和6年7月

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると体がだるくなり、夏バテしてしまいます。朝ごはんもきちんと毎日食べ、元気いっぱいにご過ごしましょう。

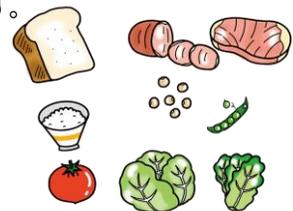


## なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。

## パンだけじゃだめなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物（糖質）から作られます。では、炭水化物（糖質）の多いパンやご飯だけを食べていればよいのでしょうか。じつは炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためにはビタミンB<sub>1</sub>が必要です。ビタミンB<sub>1</sub>は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1日に食べておきたい量の野菜（生の状態で、小学生で両手いっぱいくらい）をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べおくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



## どうしたらいいの？

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。



## そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ



6月の給食で登場した料理です。ご家庭でもぜひ、作ってみてください。

### 魚介のアヒージョ風 (6/11 提供)

材料：4人分  
 冷凍むきえび ……80g  
 冷凍いか ……80g  
 しいたけ ……1個  
 しめじ ……1/2房  
 ブロッコリー ……1/4株  
 にんにく ……1かけ  
 コンソメ ……小さじ1  
 塩 ……1つまみ  
 こしょう ……少々  
 オリーブ油 ……大さじ3

作り方  
 ① えびといか、ブロッコリー(小房にわける)は下茹でしておく。しいたけは1口大に切り、しめじはほぐしておく。  
 ② 小さめのフライパンにオリーブ油を入れ、みじん切りにしたにんにくを加熱する。  
 ③ ①を②に入れ、こげないように加熱して味付けする。(オリーブ油や調味料は加減する。)

### かにかまサラダ (6/13 提供)

材料：4人分  
 かにかまぼこ ……4本  
 卵 ……1個  
 サラダ油 ……小さじ1  
 にんじん ……1/4房  
 キャベツ ……1枚  
 きゅうり ……1/2本  
 砂糖 ……小さじ1/2  
 しょうゆ ……小さじ1/2  
 酢 ……大さじ1  
 サラダ油 ……小さじ1  
 塩、こしょう ……少々

作り方  
 ① かまぼこはほぐし、卵はいり卵にしておく。  
 ② 野菜を千切りにし、分量外の塩でもんで、水気をしぼる。(給食では材料を加熱しました。)  
 ③ カッコ内の調味料を混ぜ合わせて、①、②を和える。