



みのり給食だより

令和4年 秋号

まだまだ暑い日が続きますが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。「食欲の秋」と言われるように、秋はおいしいお米や野菜、魚、果物がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食材を食べて、元気いっぱいにご過ごしましょう。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ることは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。

毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、ご家族で楽しい時間を過ごしたいですね。



<朝食を食べよう！>



朝食を食べると頭と体のスイッチが入り、下記のような良いことがたくさんあります。朝食を食べる子と食べない子では学力や運動能力に差が出るという研究結果も出ています。子どもの頃から朝食を食べる習慣をつけて子どもの成長や発達をサポートしていきましょう。

朝食は頭と体のスイッチ

1.頭のスイッチが入る

ごはんやパンなどは消化・吸収されて『ブドウ糖』になります。脳が動くには『ブドウ糖』が必要で、脳に栄養が届くと頭のスイッチが入り集中力が高まります。脳には、体の司令塔の役割があります。

2.体のスイッチが入る

朝食を食べると体の中で熱が作られ体温が上がり体を動かすための準備ができます。

3.お腹のスイッチが入る

朝食を食べると胃腸が刺激されて排便を促します。

理想的な朝食

主食 + 主菜 + 副菜

◎主食（ごはん・パン・麺など）

脳と体を動かすエネルギー源として大切な「炭水化物」を多く含む食品です。

◎主菜（肉・魚・卵・大豆など）

体や脳細胞を作る栄養素である「たんぱく質」を多く含む、成長期の子供には欠かせません。

◎副菜（野菜・海藻・きのこなど） ビタミンやミネラルを多く含む体の調子を良くする役割をします。

☆おすすめ朝食メニュー☆

ポンキンスープ

材料<4人分>

・かぼちゃ	1/4個
・玉ねぎ	1/2個
・人参	1/2本
・ねぎ	4cm
・豚挽き肉	120g
・コンソメ	12g
・塩	一つまみ
・水	500ml

<作り方>

下準備：玉ねぎ・人参→皮をむき、一口大にカット
かぼちゃ→レンジで柔らかくする
ねぎ→薄切り

- ①豚挽き肉、人参を炒める。
- ②①に玉ねぎ、ねぎ、水を加えて柔らかく煮る。
- ③コンソメと塩を加えて味を調える。
- ④かぼちゃを加えて一煮立ちさせて完成。

★ワンポイントアドバイス★

- ・人参は抗酸化作用のあるカロテンを多く含み、油で調理すると吸収率アップ！
- ・お好みできのこを入れると食物繊維を補えます。

親子煮

材料<4人分>

・鶏もも肉	160g
・卵	4個
・玉ねぎ	120g
・人参	50g
・ねぎ	50g
・塩	一つまみ
・酒	少々
・薄口醤油	25g
・みりん	15g
・砂糖	5g
・かつおだし汁	200ml
・片栗粉	4g
・サラダ油	3g

<作り方>

- 下準備：鶏もも肉を1cm角に切り、酒と塩を振る。
人参は短めの千切り、玉ねぎ、ねぎは薄切りにする。
- ①だし汁に野菜を入れて柔らかく煮る。
 - ②鶏もも肉に片栗粉をからめ、サラダ油で炒める。
 - ③①に調味料と②を加えて一煮立ちさせる。
 - ④③に溶き卵を加えて一煮立ちさせて完成。

どちらのレシピも給食に出ることがあります！



★ワンポイントアドバイス★

- ・野菜は薄めに切ると火が通りやすく時短になります。
- ・水分が足りない時はかつおだし汁を追加してください。
- ・ごはんによく合うおかずなので、朝食がご飯派の人におすすめ！



