

いただきます

今よりもステップアップした朝食を！

5 月は、4 月の疲れが出る時期です。季節の変わり目で天候が不安定なこともあり、自分では元気だと思っ
ていても注意が必要です。とにかく毎朝、朝食をしっかりと食べましょう。理想は給食と同じよ
うに主食・主菜・副菜・汁ものがそろった朝食ですが、今の自分に足りないものを補って少し
ずつステップアップさせていきましょう。

ほとんど毎日食べていないあなたは！

ステップ 1 まず、何か食べましょう。



牛乳



野菜
ジュース



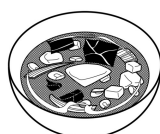
ヨーグルト



「とにかく食べる」は早めに卒業し
て、主食と汁もの（飲みもの）くら
いは食べましょう！

食べているけど野菜が少ないあなたは！

ステップ 2 サラダを食べるか、味噌汁やスープに野菜をたっぷり入れよう。

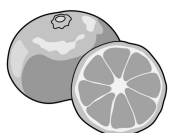


野菜不足 = ビタミン・食物繊維の不足
便秘や体調不良を引き起こす原因に！

すでに主食・主菜・副菜・汁ものの 4 つがそろっているあなたは！

ステップ 3 大人になっても朝食を食べる習慣を続けよう。

さらにステップアップしたいあなたは、果物や乳製品を追加しよう！

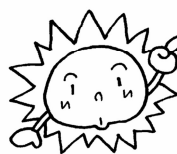


年齢が上がるにつれて朝食欠食率も上がる傾向にある日本。朝食
欠食は、仕事の効率も下がります。家族みんなで朝食を！

朝食を手早く準備する工夫

インスタントみそ汁やスープの利用
冷凍食品を常備
夕食のおかずを多めに作っておく。
乳製品をストックしておく。
納豆・ハム・ソーセージもあれば便利
定番メニューを作っておきましょう。

◎ 今まで朝ごはんを食べなかった人へ ◎
朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

知っていますか？ 諏訪地域や長野県の郷土食

郷土食とは、その地域特有の産物や、それを使って地域特有の方法で調理された料理のことをいいます。人気のテレビ番組でも時々取り上げられているように、郷土食は自分が育った故郷を語る上でも大切なものです。しかし、昨年7月に行った食生活アンケートでは、「長野県や自分の住んでいる地域の郷土食を知っていますか？」という質問に知っていると答えた生徒は58%、約半数でした。郷土食は地域で当たり前のように食べられているものもあり、ピン来なかったのかも知れませんが、中学生としてもっと認知度を高くしたいですね。そこで、今年度はこれまで以上に郷土食を意識して給食を作り、お便りでも紹介していきたいと考えています。みなさんも郷土食を意識して一年を過ごしてみましょう。

《5月の主な郷土食》

ふき、うど、こごみ、わらび、ぜんまいなどの山菜

自然豊かな長野県では、いろいろな山菜が採れます。アクを抜くために下ゆでなどをしてから、煮物や和え物として食べます。給食では、ふき・わらびなどを使います。

アスパラガス

富士見町では出荷されていませんが、全国シェア第2位を誇る長野県の郷土食材で、食べ方は様々。出盛り期である5、6月は、給食でもいろいろな調理方法でどんどん出していきます。

給食レシピ紹介♪

5月の おすすめ料理

《かつおの新玉ソース》

材料(4人分)

～かつお～

- ・かつお 60gを4切 かつおの下味 ・生姜(1かけ)・薄口しょうゆ(小さじ1)
- ・片栗粉(適量)・揚げ油(適量)

～ソース～

- ・新玉葱(120g)・ニンニク(少々)・砂糖(大さじ1)・酒(小さじ2)・塩(少々)・薄口しょうゆ(小さじ2)・酢(小さじ2弱)だし汁(大さじ1)・青じそ(2枚)

作り方

玉葱はスライス、生姜とニンニクはおろします。青じそは、細かいせん切りにします。

かつおにおろし生姜としょうゆで下味をつけます。

だし汁に酢以外の調味料を加え、玉葱を入れて煮ます。(ひたひたの状態)玉葱が煮えたら酢と青じそを加えてソースの出来上がり。

のかつおに片栗粉をつけ、油でカラッと揚げたら、のソースをかけて出来上がり。

旬のかつおと新玉葱を使った料理です。魚料理ですが生徒にも好評でした。

～鰹の栄養～

かつおには良質なたんぱく質が豊富なほか、ビタミンB1やDなども含まれています。また、「血合い」という赤黒い色をした部分には鉄やタウリンが多く含まれ、ビタミンやミネラルの宝庫です。

