

# 食育通信 5月号

令和6年

平北部学校給食共同調理場

食育通信は、食に関する様々な情報や給食センターでの取組などをお伝えし、家庭での食育の参考にしていただくことを目的としています。  
ご家族で読んでいただくと幸いです。

5月は新しい生活に慣れてくる半面、環境の変化によるストレスや疲れを感じやすい時期です。ストレスや疲れをとるためには、食事を中心とした生活リズムを整えることが大切です。1日3食、できるだけ多くの種類の食べものを組み合わせ、バランスよく食べることを意識しましょう。



1日の  
元気の源!

## 朝ごはんを食べよう!



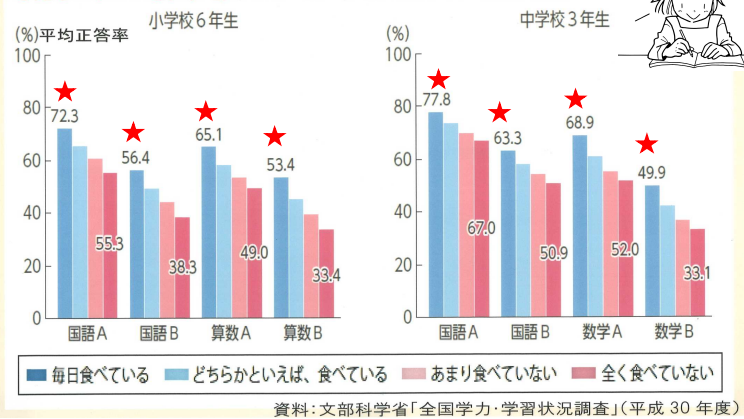
朝食には、眠っていた体を目覚めさせ、活動するための栄養源になる大切な役割があります。より元気に勉強や運動に取り組むために、朝食を食べる習慣を身につけましょう!

### ☆ 朝食でこんなにいいことが! ☆

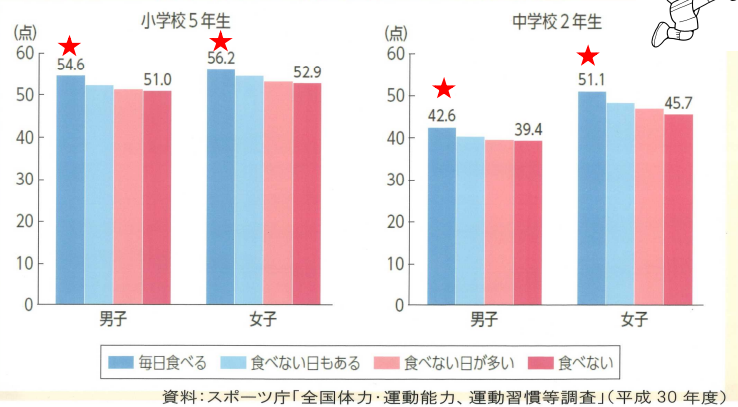
毎日、朝食を食べる習慣がある人の方が**学力・体力ともに高い傾向に!**(図1・2)  
また、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせた朝食を食べた人の方が、**脳のはたらきが活発になり、集中力が持続**します!

① 主食	② 主菜	③ 副菜
主にエネルギー源となるご飯、パン、めんなどの穀類	主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず
④ 汁物	⑤ 牛乳・乳製品	①～④に加えて、牛乳・乳製品、果物をそろえると、より栄養バランスが整います。
野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物	牛乳、ヨーグルト	
	⑥ 果物	
	バナナ、りんご	

### 朝食の摂取と学力との関係(図1)



### 朝食の摂取と体力との関係(図2)



### 今月の給食メニュー紹介

- <材料 4人分>
- とりもも肉 100g
  - 塩こうじ 15g
  - キャベツ 80g
  - 玉ねぎ 40g
  - にんじん 20g
  - しめじ 20g
  - えのきたけ 20g
  - 水 600mL
  - 塩こうじ 大さじ1
  - 黒こしょう 少々

### 塩こうじスープ

- <作り方>
- とり肉は1cm程度の大きさに切り、塩こうじを加えてもみ、30分ほどおく。
  - キャベツ・玉ねぎは1cmの角切り、にんじんはさいの目切り、しめじ、えのきは1cmの長さに切る。
  - 鍋に水を入れ、人参・玉ねぎを入れて沸騰させる。
  - 沸騰したところに1で下味をつけたとり肉を入れ、中火で火を通す。
  - キャベツ・しめじ・えのきを入れ、残りの塩こうじを入れ、全体に火がとおるまで弱火で煮る。
  - 黒こしょうで味を整え、完成!

☆おいしく手軽に減塩を!  
いわき市「ひとしおラボ」レシピとのコラボメニュー♪

