



# 給食だより



HPは  
こちらから  
→



門川町学校給食センター

新学期が始まって1か月。疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。毎日元気に勉強や運動をするためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムをととのえましょう。



朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！

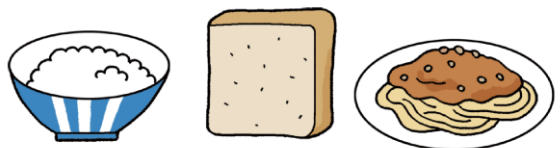


## 給食レシピ紹介

### 朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているのので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

### エネルギーのもとになる ごはん・パン・めん

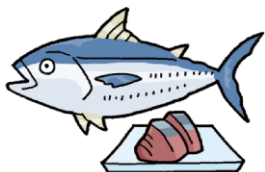


ごはんやパン、めんには、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。毎日を元気に過ごすため、エネルギー源になる食品をしっかりとることが大切です。



### 春と秋に旬がある!? かつお

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初がっお」はたたきに、秋頃の「戻りがっお」は刺身がおすすです。



ごはんがすすむよ！！

材料	切り方	4人分
かつお	角切り	120g
片栗粉		大さじ1・1/2
油(揚げる用)		
厚揚げ	2cm角	80g
しょうが	すりおろし	小さじ1
A	こいくちしょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1強
	みそ	大さじ1・1/2
	酒	小さじ1
水		大さじ4
いりごま		小さじ2

### 作り方

- 1 角切りにしたかつおに片栗粉をつけて揚げます。
- 2 鍋に水・しょうが・調味料Aを入れ煮立たせます。
- 3 厚揚げを入れ火を通します。
- 4 3に揚げたかつおとごまを入れてからめて完成です！

