

もぐもぐだより

～給食・食育だより～

2月号

令和8年 2月20日
足立区立栗島中学校
校長 小山 節
栄養士 丹野公美子

毎日食べよう“朝ごはん”



※全国学校給食協会 4コマ漫画「食育劇場おなかGooぐー」より

皆さん、朝ごはんはしっかり食べていますか？食育朝礼でもお話しましたが、朝ごはんは一日の始まりのエネルギーや栄養素を補給する大切な役割があります。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳や体が目覚めて活発に働くようになります。また、胃や腸を動かすことで便秘予防にもなります。午前中から元気に活動するためにも、毎日必ず朝ごはんを食べることが大切です。

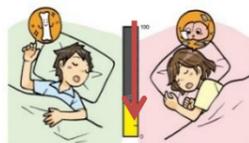
朝ごはんを抜いてしまうと・・・?

朝ごはんを抜いてしまうと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減って痩せにくい身体になります。また、物事に集中できなくなったり、気分が落ち込みやすくなるなど、心身の不調の原因にもなります。

朝ごはんは3つのスイッチ

1. 脳や体の栄養補給 = 頭のスイッチ

寝ている間も呼吸や心臓の動き、体の成長でエネルギーは使われます。朝ごはんはエネルギー補給をして、頭や体のスイッチをONに!



2. 胃腸を目覚めさせる = お腹のスイッチ

寝ている間、胃腸は休憩中!休んでいた胃や腸に食べ物を入れ、お腹のスイッチをONに!



3. 体温を上げる = 体のスイッチ

寝ている間は体温が低くなっています。朝ごはんを食べると体温を上げ、体のスイッチをONに!



朝ごはんをしっかり食べる3ステップ!

ステップ1: まずは水分補給!

→寝ている間も体の水分は使われています。まずは水や麦茶で水分補給するようにしましょう。



ステップ2: ごはん・パンなどのエネルギー源

→ごはん・パンなどの炭水化物で活動に必要なエネルギーを補給します。固形物を食べることで胃腸を目覚めさせます。



ステップ3: タンパク源や野菜をプラス

→ソーセージや納豆、プチトマトなど手軽に食べられるものをプラスすると良いでしょう。



食欲があまりない時や朝からあまり食べられない時...

☆飲み物やスープだけでも飲む
☆果物やヨーグルトなど少量で手軽に食べられるものを活用する

余った卵白は汁に入れたいりメレンゲを作るなど有効活用できます!

栄養士おすすめ! 卵黄の塩昆布漬け

材料

- ・卵 2個
- ・塩昆布 大さじ 2



作り方

- ①卵を割り、黄身だけを取り分ける
- ②容器に塩昆布→黄身→塩昆布の順に重ねる
- ③蓋をして冷蔵庫で半日～1日置く

白米にとっても合います(^_^)

“もりもり給食ウィーク” 結果発表!

1月19日～1月23日に今年度2回目のもりもり給食ウィークを行いました。栗島中では、食べる時間をしっかり取るための目標を各クラスの給食委員が考えて取り組みました。また、目標達成を目指して取り組む中で、食べる時間がしっかり取れ、残菜が少なかったクラスを表彰しています。今回も前回に引き続き、全クラス賞を取る結果となり、各クラスが目標を共有してよく取り組んだ成果が出ていました。今後も給食時間をしっかり確保するために、給食委員さんを中心に頑張りましょう!



おしらせ

栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています。お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。

【金賞(残菜率 0.5%以下)】

1-1・2-1・2-2・2-3
3-1・3-2・5組

【銀賞(残菜率 1.5%以下)】

1-2



給食日記はこちら↓



作ってみよう★給食レシピ!

歯が痛いオペラ歌手のために、ホテルの料理長が考案して誕生したソースだそうです!

簡単に栄養満点!こまつなそぼろ丼

材料 《作りやすい量・4人分》

ごはん	4人分	油	小さじ1
鶏ひき肉	80g	しょうゆ	小さじ1.5
ツナ缶	100g (約1.5缶)	酒	小さじ1
高野豆腐	12g	みりん	小さじ1
小松菜	20g (約1/4株)	しお	少々
もやし	90g (約1/2袋)	一味唐辛子	ほんの少々
しょうが	みじん切りで小さじ1	(片栗粉	1/2)

※しょうがはチューブでも美味しく作れます

作り方

- ① 高野豆腐は戻してから、みじん切りにしてよく絞る。
にんじんは千切り、小松菜は2cm幅のざく切りにする。
 - ② フライパンに油としょうがを熱し、鶏ひき肉とツナを炒める。
 - ③ にんじん、高野豆腐、もやしを炒める
 - ④ 調味料をすべて入れ、具材に味が染みこむまで煮る。
 - ⑤ 小松菜を入れ、色鮮やかになるまでサッと火を通す
 - ⑥ 炊きたてのご飯の上に盛り付ける
- ※ 汁気が多い場合は仕上げに片栗粉を入れてとろみをつけてください。
入れる際は水で溶くのを忘れずに!



生徒からのリクエスト!チキンステーキ シャリアピンソース

材料 《4人分~5人分》

鶏モモ肉 (300g)	1枚	作り方	① 鶏肉はひと口大に切る。(4等分~5等分)
こしょう	少々		② 鶏肉にこしょう~みりんを下味をつける。 (最低でも30分ほど漬け込む)
塩	ひとつかみ		③ フライパンに油を敷いて焼き目がつくまで焼く。 (火が通らない場合はオーブンで焼くのも◎) ※オーブンの場合・・・210度12分~
酒	小さじ1		④ 玉ねぎをみじん切りにする。
醤油	小さじ1.5		⑤ 油を敷いて玉ねぎを炒める。
みりん	小さじ1		⑥ 玉ねぎがしんなりしたら調味料・にんにくを入れて ひと煮立ちさせる。
		《シャリアピンソース》	⑦ 米粉を入れてとろみをつける。 (沸騰しなければそのまま振り入れて大丈夫)
油	小さじ1/4		⑧ 焼いた肉にソースをかけて盛り付ける。
玉ねぎ	64g (中1/4個分)		
赤ワイン	小さじ1		
醤油	大さじ1弱		
みりん	大さじ1弱		
砂糖	小さじ1/2		
酢	小さじ1弱		
にんにく	みじん切りで小さじ1 (チューブなら0.5cm程度)		
米粉 (とろみ用)	小さじ1/2		



奈良の郷土料理を給食にアレンジ!飛鳥汁

材料 《作りやすい量・4人分》

水	400cc	白みそ	大さじ1
和風顆粒だし	小さじ1	赤みそ	大さじ1
鶏肉	20g	無調整豆乳	140cc
にんじん	40g (約1/4本)	牛乳	60cc
じゃがいも	100g (中サイズ1個)		
こんにゃく	25g		
しめじ	40g (1/2パック)		
油揚げ	40g (約1枚)		
厚揚げ	40g (約1/2個)		
長ねぎ	20g (約10cm)		



味噌汁に牛乳を入れるのが特徴!
寒い季節におすすめ

作り方

- ① じゃがいもとにんじんは、いちよう切りにする。長ねぎは小口切り。こんにゃく、油揚げ、厚揚げ、は食べやすいサイズにカットする。しめじは石づきを取ってほぐす。
- ② 鍋に水と顆粒だし、鶏肉、にんじん、こんにゃくを入れて火にかけて柔らかくなるまで煮る。
- ③ しめじ、じゃがいも、油揚げ、厚揚げを入れ、さらにひと煮立ちさせる。
- ④ 弱火にして、白みそと赤みそを溶き入れる。
- ⑤ 豆乳と牛乳を入れる。(沸騰させすぎると分離しやすくなるので注意)
- ⑥ 仕上げに長ねぎを入れる。

